

I.I.S. Inveruno

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 2 ESS

a.s. 2019-20

Testi utilizzati: “PIU’ MOVIMENTO SLIM” Casa Editrice DEA Scuola-Marietti

Prof.: Baldari Domenico Jonnj

Illustrazione del piano di lavoro. Lettura e spiegazione del piano di lavoro e delle norme di comportamento riguardanti il lavoro in palestra (abbigliamento, igiene personale, giustificazioni, ecc.).

Programma extracurriculare riguardante l’attività sportiva scolastica.

U.F. 1: Il corpo umano e le sue modificazioni

ATTIVITA’

Allenamento e potenziamento

Esercizi di irrobustimento a carico naturale

Esercizi stretching

Test di resistenza

TEORIA

Sistema scheletrico

Apparato cardiocircolatorio e respiratorio

VALUTAZIONE

Test di resistenza	ottobre
Resistenza e percorsi abilità	ottobre
Verifiche scritte e orali sistema scheletrico	aprile
Verifiche scritte e orali apparato cardiocircolatorio e respiratorio	maggio

U.F. 2: Il movimento

ATTIVITA’

Giochi di squadra

Giochi d’infanzia

Corse- spostamenti- andature

Circuiti di abilità

Esercizi con pallone

Circuiti di velocità

TEORIA

Le capacità coordinative

VALUTAZIONE

Test pratico coordinativo di ingresso come valutazione	ottobre
--	---------

della situazione di partenza	
Test di velocità	novembre

U.F. 3: gioco, gioco-sport e sport

ATTIVITÀ

Giochi di squadra

Fondamentali del basket

Palleggio- tiro- passaggio

Sport individuali

Salto in alto

VALUTAZIONE

Verifica sui fondamentali individuali basket	dicembre
Verifica sport individuali	gennaio

U.F. 4: sicurezza e salute

ATTIVITÀ

Movimento come “prevenzione”

La salute come benessere bio – psicosociale e le sue caratteristiche multifattoriali e multidimensionali.

I rischi della sedentarietà principi di una corretta attività fisica.

Premesso che il raggiungimento degli obiettivi sulle abilità e competenze descritte nel piano di lavoro per questa unità formativa è perseguibile ad ogni lezione, in particolare si è svolto: corretto riscaldamento motorio eseguito all’inizio di ogni lezione pratica e adeguato all’argomento centrale.

VALUTAZIONE

Nessuna verifica specifica effettuata.

U.F. 5: ambiente naturale

TEORIA:

Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale rispettando l’ambiente.

VALUTAZIONE

Nessuna verifica specifica effettuata.

Inveruno, giugno 2020

Gli alunni

Il docente

Prof. Baldari Domenico Jonnj