

**I.I.S. Inveruno**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

*Classe 3E*

*a.s. 2019-20*

**Testi utilizzati:** “PIU’ MOVIMENTO SLIM” Casa Editrice DEA Scuola-Marietti  
**Prof. :** GARAGIOLA ELISABETTA

**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 extracurricolare riguardante l’attività sportiva scolastica.

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

**ATTIVITA’**

Corsa continuata e a variazione di velocità.

Cross-fit e circuit-training

Grandi giochi non codificati.

Esercizi di irrobustimento a carico naturale.

Esercizi di mobilità attiva e passiva.

Esercizi di stretching.

Corse veloci e staffette.

Giochi di velocità.

**Allenamento a casa seguendo alcuni video di fitness suggeriti dall’insegnante ed eseguiti secondo una programmazione individuale annotata su una tabella di lavoro.**

**Relazione finale con calcolo delle Kcal spese**

**Allenamento di 12 minuti suggerito con un video postato dell’insegnante.**

**TEORIA: Il corpo umano: Lo scheletro e patologie dello scheletro; postura, analisi posturale e benefici legati al movimento. Il metabolismo basale e il metabolismo energetico di lavoro.**

**VALUTAZIONE**

Test di resistenza	ottobre
Test di Cooper	novembre
campestre	novembre
Serie di test sulla forza	novembre
Challenge sui nomi delle ossa	marzo
Verifica con google moduli sullo scheletro	aprile
Verifica su postura e patologie dello scheletro	aprile
Valutazione di un compito di realtà riguardante la compilazione di una tabella personale di allenamento su	Marzo-aprile

suggerimenti del docente	
Compito sul metabolismo	maggio

## **U.F. 2: Il movimento**

### **ATTIVITA'**

Corse, spostamenti e andature.

### **Saltelli con la funicella.**

Superamenti di ostacoli.

Circuiti di abilità e destrezza.

Esercizi e giochi con palloni.

Esercizi pre-sportivi.

Elementi di ginnastica artistica

### **VALUTAZIONE**

Test pratico coordinativo di ingresso come valutazione della situazione di partenza.	ottobre
Valutazione formativa sui saltelli alla funicella fatti da casa	maggio

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

### **ATTIVITA'**

Grandi giochi: pallaguerra, pallatabellone, badminton, unihockey, ecc..

Pallacanestro: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole.

### **VALUTAZIONE**

Verifica sui fondamentali individuali della pallacanestro	Dicembre
---	----------

## **U.F. 4: comunicazione ed espressività corporea**

**Durante la DAD si sono trovati momenti di dialogo e confronto riguardo il periodo Covid (positività e negatività) e riguardo le proprie compagne di scuola. Si è postato un video di Simone Barlam "Il nido" e un padlet per lasciare spazio alle varie riflessioni.**

### **VALUTAZIONE:**

Non è stato assegnato un voto, ma se ne è tenuto conto nella valutazione formativa finale.

## **U.F. 5: sicurezza e salute**

### **ATTIVITA'**

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.

Esercizi di ginnastica dolce: la tecnica Pilates.

**Esercizi di ginnastica posturale e ginnastica correttiva. Elementi di yoga.**

**VALUTAZIONE**

Valutazione di un video personale con l'esecuzione di una figura yoga a scelta	maggio
--	--------

**U.F. 6: ambiente naturale**

**ATTIVITA'**

Nessuna attività svolta

---

Inveruno, giugno 2020

**Gli alunni**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Il docente**

*Prof. Elisabetta Garagiola*