

**I.I.S. Inveruno**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

*Classe 4A/D*

*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. Programmazione individuale di un circuit-training secondo parametri assegnati ed esecuzione dello stesso in un programma di allenamento. Importanza della rilevazione della frequenza cardiaca.**

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

**TEORIA: Alimentazione. I benefici dell’attività fisica in base anche all’età con le raccomandazioni dell’OMS; importanza nel fare movimento in casa nel periodo di lock down. I muscoli e l’energetica muscolare. Il metabolismo energetico; gli adattamenti e gli effetti dell’allenamento sul corpo (frequenza cardiaca, concetto di supercompensazione).**

**VALUTAZIONE**

Test di resistenza	ottobre
Test di Cooper	novembre
campestre	novembre
Serie di test sulla forza	novembre
Presentazioni in inglese su alimentazione	Marzo
Muscoli e metabolismo energetico	aprile
Adattamenti dell’allenamento	maggio
Valutazione di un compito di realtà riguardante la creazione	Marzo-aprile

di un circuit training personalizzato in base ad alcuni parametri suggeriti dalla docente ed allenamento con rilevazione della frequenza cardiaca	
---	--

## **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.

Atletica: impostazione salto in alto stile fosbury e salto in lungo sui tappetoni.

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

Laboratorio teatrale: sia in occasione della rappresentazione per Natale sia della rappresentazione sul giorno della memoria, alcune allieve della classe hanno recitato o cantato (Gendy, Lilicu, Pissarra)

### **VALUTAZIONE:**

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

### **VALUTAZIONE**

Valutazione salto in alto	Febbraio
Valutazione salto in lungo	Febbraio

## **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.

**Elementi di yoga.**

**VALUTAZIONE**

Nessuna valutazione specifica.

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

**ATTIVITA'**

Due allieve della classe 4<sup>^</sup>D hanno partecipato al corso di sci di 3 giorni e si è tenuto conto nella valutazione formativa finale.

---

Inveruno, giugno 2020

**Gli alunni**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Il docente**

*Prof. Elisabetta Garagiola*