

I.I.S. Inveruno

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 4 DGC

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.).

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

ATTIVITA’

Ripresa della forma fisica

Esercizi di stretching

Giochi di equilibrio

Percorsi ad ostacoli

Esercizi di forza

TEORIA

Muscoli e processi energetici

Capacità motorie – generali e speciali

VALUTAZIONE

Test di equilibrio	ottobre
Test di forza	novembre
Valutazione orale	aprile - maggio

U.F. 2: Il movimento

ATTIVITA’

Saltelli con la funicella.

Superamenti di ostacoli.

Circuiti di abilità e destrezza.

Esercizi e giochi con palloni.

Corse veloci

TEORIA

Metodi di allenamento – velocità, forza, resistenza e flessibilità

Le tre fasi di allenamento – riscaldamento, fase principale e defaticamento

VALUTAZIONE

Test salto con la fune	ottobre
Test velocità	gennaio
Test processi energetici	aprile
Valutazione orale	aprile - maggio

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

ATTIVITA’

Giochi di squadra: pallamano, basket, allenamento total body, atletica ad ostacoli.
Basket: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali e della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole. Pallamano: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole.

U.F. 4: 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.

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