

I.I.S. Inveruno

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 4[^]E

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
Verifica sui muscoli	aprile
Verifica sul metabolismo energetico	aprile
Adattamenti dell’allenamento	maggio
Valutazione di un compito di	Marzo-aprile

realità riguardante la creazione di un circuit training personalizzato in base ad alcuni parametri suggeriti dalla docente ed allenamento con rilevazione della frequenza cardiaca	
Valutazione di un video con esempio di circuito fitness	giugno

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.

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'

Tre allieve della classe 4^E 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