

**I.I.S. Inveruno**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

*Classe 5<sup>A</sup>*

*a.s. 2019-20*

**Testi utilizzati:** “SULLO SPORT” Casa Editrice D’Anna

**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:** 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. 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/ campestre	novembre
Serie di test sulla forza	novembre
Verifica sul metabolismo energetico e adattamenti dell’allenamento	maggio
Valutazione di un compito di realtà riguardante la creazione di un circuit training personalizzato in base ad alcuni parametri suggeriti dalla	Marzo-aprile

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, calcetto, 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 basket	dicembre
Valutazione salto in alto	gennaio
Valutazione salto in lungo	Febbraio

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

### **ATTIVITA'**

Si sono svolte attività in gruppo che stimolassero il team building.

Si sono svolte lezioni di zumba apprendendo una coreografia.

### **VALUTAZIONE**

Coreografia in occasione dello spettacolo natalizio da parte di alcune allieve.

## **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.

**TEORIA:** Salute dinamica, benessere e stile di vita salutare in relazione a tutte le aree della personalità. I benefici dell'attività fisica ad ogni età; adattamenti del corpo. Consegna di presentazioni.

Le sostanze nocive: fumo e alcol.

#### VALUTAZIONE

Verifica scritta sui danni del fumo e alcool	marzo
--	-------

Valutazione formativa sull'espressione del proprio pensiero postato su un padlet riguardo l'uso di sostanze

#### **U.F. 6: ambiente naturale** **ATTIVITA'**

La classe ha partecipato all'uscita in ottobre in bicicletta su alzaia Naviglio e Parco del Ticino. 3 allievi hanno aderito al progetto nuoto pomeridiano.

---

Inveruno, giugno 2020

**Gli alunni**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Il docente**

*Prof. Elisabetta Garagiola*