

I.I.S. Inveruno

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe 5^A

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