

I.I.S. Inveruno

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe 2A Indirizzo servizi commerciali

a.s. 2021-22

Testi utilizzati: “PIU’ MOVIMENTO SLIM” Casa Editrice DEA Scuola-Marietti
Prof. : GARAGIOLA ELISABETTA

PREMESSA: La situazione epidemiologica di emergenza Covid ha parzialmente condizionato la programmazione di scienze motorie; il tipo di attività pratica a scuola è stato influenzato dalle diverse norme e disposizioni Ministeriali.

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.

Percorsi e circuiti a corpo libero e con piccoli attrezzi.

Tabata training con obiettivi di resistenza e tonificazione

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.

TEORIA: L’ APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO E RESPIRATORIO

VALUTAZIONE

Test di campo: forza, velocità e resistenza	Ottobre/novembre
Verifica app.cardiocircolatorio e respiratorio	febbraio
Rapidità	aprile

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.

Esercizi con agility-ladder

VALUTAZIONE

Test pratico coordinativo di ingresso come valutazione della situazione di partenza.	ottobre
Test di abilità ginnica con funicella	marzo

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

ATTIVITA'

Grandi giochi: dodgeball, go-back, unihockey, baseball, thouchball, ecc..

Pallacanestro: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole.

Pallavolo: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole.

VALUTAZIONE

Verifica sui fondamentali individuali della pallacanestro	dicembre
Pallavolo: fondamentali e gioco	maggio

U.F. 4: comunicazione ed espressività corporea

ATTIVITA'

- Giochi socializzanti ed energizer ad inizio anno scolastico per "ritrovare il gruppo classe"

NESSUNA VALUTAZIONE

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, adeguato all'argomento centrale (perché è importante e come farlo)
- Metabolismo energetico in ingresso e in uscita; lavoro di ricerca sul metabolismo e sul dispendio calorico nelle varie attività fisiche (UDA multidisciplinare)

VALUTAZIONE

Lavori personalizzati su classroom sul metabolismo con tabella personalizzata settimanale delle kcal in uscita con l'attività fisica	maggio
--	--------

U.F. 6: ambiente naturale

ATTIVITA'

- Qualche attività pratica svolta sia nel cortile della scuola, sia nelle vie limitrofe (parchetto laghetto)
- UDA di ed. civica: rispetto dell'ambiente e attività sportive
- Uscita didattica Parco Avventura e orienteering
- Incontro con Vigili Urbani su sicurezza stradale e rispetto ambiente
- Uscita pomeridiana di plogging (raccolta dei rifiuti urbani)

VALUTAZIONE

Lavori individuali di approfondimento su classroom su attività sportive in ambiente naturale	dicembre
Valutazione delle competenze mod. 6	maggio

Inveruno, giugno 2022

Il docente

Prof. Garagiola Elisabetta