

I.I.S. Inveruno

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 3A *Indirizzo servizi commerciali*

a.s. 2021-22

Testi utilizzati: “SULLO SPORT” Casa Editrice D’ANNA

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 di irrobustimento a corpo libero e a carico naturale, con elastici e con piccoli pesi (manubri, palle mediche).

Cross-fit e circuit-training

Esercizi di mobilità attiva e passiva e stretching.

TEORIA:

VALUTAZIONE

Test di resistenza	ottobre
Test di rapidità	dicembre
Test sulla forza	Ottobre e aprile

U.F. 2: Il movimento

ATTIVITA’

Corse, spostamenti e andature.

Saltelli con la funicella.

Esercizi con agility ladder

Superamenti di ostacoli.

Esercizi e giochi con palloni.

Esercizi pre-sportivi.

VALUTAZIONE

Test pratico coordinativo di ingresso come valutazione della situazione di partenza.	novembre
Agility e funicella	marzo

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

ATTIVITA’

Grandi giochi: dodgeball, tchoukball, ultimate, ecc..

Pallacanestro: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole; esecuzione del torneo interno tra classi parallele.

Badminton: fondamentali di colpi e prese; gioco

Pallavolo: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole.

Calcetto: elementi fondamentali e gioco.

Regole, norme, tecniche delle discipline affrontate.

VALUTAZIONE

Verifica sui fondamentali individuali della pallacanestro	dicembre
Valutazione sul badminton	febbraio
Verifica sui fondamentali individuali della pallavolo	maggio

U.F. 4: comunicazione ed espressività corporea

ATTIVITA'

- Esercizi socializzanti ed energizer ad inizio anno scolastico per “ritrovare il gruppo classe”

VALUTAZIONE

Nessuna valutazione specifica, ma osservazione del gruppo.

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.
- UDA di ed. civica: benessere e salute sulle 4 aree della personalità; quale apporto dell’attività fisica e quali rischi sulla sedentarietà.
- Incontro sulla sicurezza stradale con Barlocchi Brian
- Traumi e pronto soccorso; la RCP con manichino.

VALUTAZIONE

Lavoro individuale di ricerca sui benefici dell’attività fisica	febbraio
Verifica su pronto soccorso (prima parte)	marzo
Verifica su pronto soccorso (seconda parte)	maggio

U.F. 6: ambiente naturale

ATTIVITA'

- Qualche attività pratica svolta sia nel cortile della scuola, sia nelle vie limitrofe (parchetto laghetto)
- 4 allievi partecipanti al progetto “palestracqua” (attività sportive in ambiente naturale)

VALUTAZIONE

Osservazione dei comportamenti degli allievi senza valutazione