

**I.P.C. "E. LOMBARDINI"**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**MATERIA**

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

*Classe 2D*

*a.s. 2015-16*

---

**Testi utilizzati:** "SULLO SPORT" Casa Editrice D'ANNA

**Prof.:** TOSI ILARIA

---

**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.

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 cardiocircolatorio e respiratorio.

#### **VALUTAZIONE**

Test di Cooper	Ottobre
Serie di test sulla forza	Ottobre-Novembre
Test mobilità articolare	Febbraio
Esposizione orale	Dicembre

### **U.F. 2: Il movimento**

#### **ATTIVITA'**

Corse, spostamenti e andature.

Saltelli con la funicella.

Superamenti di ostacoli.

Esercizi e giochi con palloni.

Esercizi presportivi.

Traslocazioni su trave bassa

Elementi di acrogym

#### **VALUTAZIONE**

Test pratico coordinativo di ingresso come valutazione della situazione di partenza.	Novembre
Test di capacità condizionali	Novembre

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

#### **ATTIVITA'**

Grandi giochi: pallaguerra, pallatabellone, ecc..

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

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

Atletica: esercizi per il miglioramento dei fondamentali individuali della disciplina sportiva, compatibilmente con attrezzature e spazi a disposizione

TEORIA: Regole, norme, tecniche delle discipline affrontate.

Lessico e terminologia appropriata.

**VALUTAZIONE**

Verifica sui fondamentali individuali della pallacanestro	Dicembre
Verifica sui fondamentali individuali della pallavolo	Marzo
Atletica: salto in alto	Marzo

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

**ATTIVITA'**

Elementi di acrosport

Elementi di fitness.

TEORIA: autostima e bullismo

**VALUTAZIONE**

Coreografia del gruppo classe

Per l'argomento teorico esposizione orale

**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; lezioni con l'uso di grandi attrezzi (spalliere, pertiche, tappetoni).

**VALUTAZIONE**

Nessuna valutazione

**U.F. 6: ambiente naturale**

**ATTIVITA'**

Partecipazione del corso di sci da parte di 1 allieva

**VALUTAZIONE**

Nessuna valutazione

Inveruno, maggio 2016

**Gli alunni**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Il docente**

Prof. \_\_\_\_\_