



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE

“Gae Aulenti”

**IIS**  
GAE AULENTI  
BIELLA

## **Allegato A1**

Anno scolastico 2019/2020

Classe V sez. OC Enogastronomia settore Cucina

Disciplina

Docente

### **1. Programma svolto**

Circuiti, corse di resistenza fino a 8 minuti,

Allenamento della forza: esercizi per i vari distretti muscolari

(addominali, dorsali, arti superiori, inferiori ) circuiti per i vari distretti muscolari.

Mobilità articolare: utilizzando esercizi a corpo libero, stretching, esercizi di mobilità attiva e passiva a coppie e individuale

Salti, saltelli, utilizzo della funicella, esercizi di coordinazione a corpo libero con utilizzo di ritmi e tempi diversi.

Esercizi per la respirazione

Coordinazione oculo- manuale e oculo- podalica con palloni diversi.

Esercizio di acro sport

Fondamentali individuali di giochi sportivi codificati e non.

Calcio a 5, Pallacanestro , Pallavolo,

Atletica: andature atletiche, test motori

#### **Teoria:**

Terminologia tecnica

Le capacità condizionali: forza, potenza, velocità e mobilità articolare.

L'allenamento: impostazione di un'ora di allenamento con riscaldamento, parte centrale e defaticamento

Lo sport: aspetti educativi e risvolti negativi

### **2. Metodi e mezzi del percorso formativo della disciplina**

Esercitazioni individuali e collettive

Test oggettivi

Prove pratiche per la prima parte dell'anno scolastico

Prove scritte e orali nella seconda parte dell'anno

Durante la pandemiala classe è stata in contatto attraverso comunicazioni sul registro



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE  
"Gae Aulenti"

**IIS**  
GAE AULENTI  
B I E L L A

elettronico, gruppo whatsapp e video lezioni su Hangoust Meet.

### 3. Spazi e tempi

La classe ha lavorato nella palestra della Scuola Media di Cavaglià

Durante l'anno si sono alternati il lavoro di gruppo e l'insegnamento individualizzato, il primo utilissimo per favorire ancor di più la socializzazione il secondo indispensabile per correggere gli errori.

Il lavoro è stato svolto in rapporto alle reali attitudini motorie di ognuno ed è stato di intensità, durata e qualità differente.

### 4. Criteri e strumenti di valutazione

Per le valutazioni ho seguito le griglie concordate in dipartimento

Valutazione come impegno profuso nel lavoro. Valutazione come verifica dell'efficacia e dell'adequatezza della programmazione per correggere eventuali errori d'impostazione .

Valutazione come confront tra risultati ottenuti e previsti tenendo conto della situazione di partenza . Valutazione come misurazione delle strategie trovate per la risoluzione dei problem in relazione alle attività proposte.

### 5. Obiettivi raggiunti dalla classe rispetto al livello di conoscenza della disciplina, rispetto al livello di capacità organizzativa, espositiva, tecnico-professionale.

Rispetto al piano di lavoro, riveduto per ovvi motivi, gli obiettivi sono stati raggiunti e solo alcuni degli allievi non posseggono appieno le competenze previste. Gli allievi hanno partecipato abbastanza attivamente alla didattica a distanza con buoni risultati .

Biella, 26 maggio 2020

Il docente  
Mariaclaudia Pedrazzo



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE  
"Gae Aulenti"

**IIS**  
GAE AULENTI  
B I E L L A