



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE  
"Gae Aulenti"

**IIS**  
GAE AULENTI  
BIELLA

I.I.S. "V. Rubens"  
Biella

I.P.S.S.A.R. "E.Zegna"  
Valdilana - Cavaglià -  
Biella

I.P.S.I.A. "G.Ferraris"  
Biella

**Anno scolastico 2019/2020**

**Classe: 5 A Agrario, Agroalimentare, Agroindustria**

**Disciplina: Scienze Motorie e Sportive**

**Docente: Bellani Anna Clara**

## **1. Programma svolto**

### **Potenziamento fisiologico:**

Circuit training, corse di resistenza 6-8 minuti, corse con cambi di ritmo, corse veloci con cambi di direzione, esercizi di reattività con partenze da posture differenti e con stimoli diversi.

Allenamento della forza: esercizi per i vari distretti muscolari (addominali, dorsali, arti superiori, inferiori) circuiti a dominanti per i vari distretti muscolari.

Mobilità articolare: utilizzando esercizi a corpo libero, stretching, esercizi di mobilità attiva e passiva individuali e a coppie. Utilizzo di FITBALL.

### **Coordinazione generale:**

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

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

Esercizi e giochi sull'equilibrio statico e dinamico

### **Pratica sportiva:**

fondamentali individuali di giochi sportivi codificati e non, percorsi con elementi di tecnica individuale.

Partite di **Pallavolo, Calcio a 5, Pallacanestro, Pallamano, Hit Ball.**

**Atletica:** andature atletiche, test motori.

## **Approfondimento teorico:**

Regolamento delle varie discipline praticate.

Arbitraggio

La sicurezza in palestra. L'allenamento sportivo. Le qualità motorie.

Lavoro di gruppo per presentazione e realizzazione di una lezione pratica su una qualità motoria.

### **Programma svolto in DAD:**

Le qualità motorie sviluppo del lavoro di gruppo per realizzare una presentazione e una lezione pratica sull'abilità assegnata.

Mantenersi in forma: scelta di un allenamento tra quelli proposti dagli atleti FIDAL motivandone l'aderenza con le proprie caratteristiche atletiche.

Esposizione in video conferenza dei lavori svolti.

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

Lezione frontale pratica e teorica

Lavoro di gruppo

Lavoro autoguidato e interattivo

Lezione autogestita

Attrezzature della palestra, libro di testo, brani musicali, sussidi audiovisivi.

Durante la didattica a distanza ho utilizzato il registro elettronico, l'e-mail d'istituto e le applicazioni di Google: Meet, Calender.

## **3. Spazi e tempi**

Si è lavorato principalmente in palestra, sui campi di gioco dell'università, sulla pista di pattinaggio per il broomball

Le attività sono state concentrate, nel primo trimestre sul potenziamento delle abilità motorie e di resistenza aerobica individuali, nel secondo pentamestre al lavoro di gruppo per la realizzazione di una presentazione e di una lezione con tema una delle capacità condizionali o coordinative, sono state effettuate tre prove pratiche in presenza, con DAD sono state somministrate 2 verifiche formative una orale e una pratica e una verifica sommativa.

## **4. Criteri e strumenti di valutazione**

Sono state utilizzate le griglie di valutazione proposte nella programmazione iniziale, sono stati presi in considerazione:

Gesti e prove atletiche

Livelli di applicazione

Correttezza Sportiva

Capacità di elaborazione tecnico tattica

Conoscenza dei contenuti.

Verifica delle conoscenze.

Gli allievi con esonero temporaneo sono stati interrogati sugli argomenti che non potevano svolgere praticamente.

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

La classe ha raggiunto un livello di conoscenza della disciplina complessivamente tra il discreto e il buono.

Gli alunni hanno dimostrato discreta capacità organizzativa nelle lezioni autogestite, che hanno condotto con adeguata competenza, hanno raggiunto un buon grado di socializzazione.

### **Progetto Sport a scuola:**

Cinque alunni hanno partecipato a proposte sportive extrascolastiche quali Progetto sci in Val di Rhemes, sei al torneo di Broomball ad Oropa

Biella 25/05/2020

Il docente

Prof.sa Anna Clara Bellani