



ISTITUTO di ISTRUZIONE  
SUPERIORE  
"Gae Aulenti"

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

Anno scolastico 2019/2020

Classe V A Sartoria

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Rosso Romeo

### **Programma svolto**

#### **Potenziamento fisiologico:**

Circuit training, corsa, potenziamento muscolare.

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

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

#### **Coordinazione generale:**

salti, saltelli, esercizi di coordinazione a corpo libero con utilizzo di ritmi e tempi diversi.

Coordinazione oculo- manuale e oculo-podolica, individuale e con l'utilizzo dello step.

#### **Atletica:**

andature atletiche, test motori.

#### **Step:**

passi base e step coreografico.

Creazione di gruppo, di una coreografia allo step.

### **Programma svolto in DaD:**

Diario motorio settimanale di attività motoria

Visione film – documentario "50 x Rio" di Alex Zanardi

Creazione di un figurino di abbigliamento sportivo a scelta.



ISTITUTO di ISTRUZIONE  
SUPERIORE  
"Gae Aulenti"

**IIS**  
GAE AULENTI  
BIELLA

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

Lezione frontale pratica

Lavoro di gruppo

Lavoro autoguidato e interattivo

Lezione autogestita

Attrezzature della palestra.

In DaD ho utilizzato Regel, ed E-mail istituzionale per invio e correzione compiti, prove e verifiche.

## **Spazi e tempi**

Nel trimestre si è lavorato in palestra sulla preparazione fisica, sulla tonificazione muscolare e sullo step, e sono state effettuate 4 valutazioni pratiche.

Nel pentamestre è stata effettuata una prova pratiche in presenza, con DaD, sono state somministrate 2 verifiche formative una scritta e una pratica e una verifica finale.

## **Criteri e strumenti di valutazione**

Per la valutazione delle verifiche sono state utilizzate le griglie di valutazione adottate dal Dipartimento di Scienze motorie, sono stati presi in considerazione:

Gesti e prove atletiche

Livelli di applicazione

Correttezza sportiva

Capacità di elaborazione tecnico tattica

Verifica conoscenze

## **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 buono.

Le alunne hanno dimostrato capacità organizzativa soprattutto nelle lezioni autogestite, che hanno condotto con competenza e serietà, hanno raggiunto un buon grado di socializzazione.

Biella 26 maggio 2020

Il docente

Romeo Rosso