



ISTITUTO di ISTRUZIONE
SUPERIORE
"Gae Aulenti"

IIS
GAE AULENTI
B I E L L A

Anno scolastico 2019/2020

Classe V A MAT

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Rosso Romeo

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 individuale.

Coordinazione generale:

salti, saltelli, esercizi di coordinazione a corpo libero con utilizzo di ritmi e tempi diversi. Coordinazione oculo- manuale e oculo-podolica.

Pratica sportiva:

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

Partite di Calcio a 5, Hit ball

Atletica:

andature atletiche, test motori.

Teoria:

Regolamento delle discipline praticate: Calcio a 5, Hit ball.

Arbitraggio.

Costruzione di una lezione pratica autogestita, su argomento a scelta, lavoro di gruppo.

Programma svolto in DaD:

Diario motorio settimanale di attività motoria

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

Costruzione di una lezione pratica autogestita, su argomento 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 e sui giochi sportivi, 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. Gli alunni hanno dimostrato capacità organizzativa soprattutto nelle lezioni autogestite, che hanno condotto con competenza, hanno raggiunto un buon grado di socializzazione.

Biella 26 maggio 2020

Il docente

Romeo Rosso