



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE
"Gae Aulenti"

IIS
GAE AULENTI
BIELLA

Allegato A1

Anno scolastico 2019/2020

Classe V sez. SC Enogastronomia settore Sala e Vendita

Disciplina Scienze Motorie

Docente Pedrazzo Mariaclaudia

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



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE
"Gae Aulenti"

IIS
GAE AULENTI
B I E L L A

La classe ha lavorato nella palestra della Scuola Elementare di Cavaglià.

Durante la pandemia la classe è stata in contatto attraverso comunicazioni sul registro elettronico e video lezioni mediante Hangouts Meet.

3. Spazi e tempi

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'adeguatezza della programmazione per correggere eventuali errori d'impostazione .

Valutazione come confronto tra risultati ottenuti e previsti tenendo conto della situazione di partenza . Valutazione come misurazione delle strategie trovate per la risoluzione dei problemi 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



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE
"Gae Aulenti"

IIS
GAE AULENTI
B I E L L A

Mariaclaudia Pedrazzo