



ISTITUTO di ISTRUZIONE  
SUPERIORE  
"Gae Aulenti"

IIS  
GAE AULENTI  
BIELLA

Anno scolastico 2019/2020

Classe V B Agrari

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente Gremmo Manuela

### **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 TRX, FITBALL.

#### **Coordinazione generale:**

salti, 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.

#### **Pratica sportiva:**

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

Partite di Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Hitball.

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

#### **Teoria:**

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

Arbitraggio.

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

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

Alimentazione: la piramide alimentare

Diario motorio settimanale di attività motoria

Primo soccorso: la rianimazione cardio polmonare

Relazione a scelta tra:

Olimpiadi: non solo Sport ma anche storia cultura e politica.

SPORT: aspetti positivi quali l'educazione, la socialità e la salute aspetti negativi quali l'esasperazione agonistica, l'aggressività, la violenza, il doping.



ISTITUTO di ISTRUZIONE  
SUPERIORE  
"Gae Aulenti"

**IIS**  
GAE AULENTI  
BIELLA

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

Quattro alunni hanno preso parte al Progetto sci, sette alunni alla lezione di Arrampicata sportiva, tutta la classe al Pattinaggio su ghiaccio.

### **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.

In DaD ho utilizzato Meet, Classroom, 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, si è svolta una lezione presso la pista di pattinaggio su ghiaccio e una lezione presso la palestra di arrampicata Runout di Occhieppo e sono state effettuate 4 valutazioni pratiche.

Nel pentamestre sono state effettuate due prove pratiche in presenza, con DaD sono state somministrate due verifiche formative una scritta e una pratica e una verifica sommativa.

### **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 eccellente competenza, hanno raggiunto un buon grado di socializzazione.

Biella 25 maggio 2020

Il docente

Manuela Gremmo



ISTITUTO di ISTRUZIONE  
SUPERIORE  
"Gae Aulenti"

IIS

GAE AULENTI  
BIELLA