

## PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

|                         |                                                                    |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>ANNO SCOLASTICO:</b> | <b>2019/20</b>                                                     |
| <b>CLASSE:</b>          | <b>4AS</b>                                                         |
| <b>DISCIPLINA:</b>      | <b>Scienze motorie e sportive</b>                                  |
| <b>DOCENTE:</b>         | <b>Maria Gola</b>                                                  |
| <b>TESTO IN USO:</b>    | <b>Zocca Edo, Sbragi Antonella, COMPETENZE MOTORIE, Ed. D'ANNA</b> |

### PROGRAMMA DETTAGLIATO (IN PRESENZA)

#### **Atletica leggera**

Il focus durante la prima parte del primo quadrimestre è stato sulla tecnica di corsa. È stata posta enfasi sul corretto appoggio del piede durante la corsa di velocità con l'utilizzo di esercitazioni ed andature speciali. Si è poi analizzata la corretta postura del corpo durante le varie fasi della corsa e l'utilizzo coordinato degli arti superiori. Il percorso è culminato con la valutazione in una prova di velocità sui 20-30m.

#### **Pallavolo**

L'attività didattica è stata inizialmente incentrata sulla corretta esecuzione dei fondamentali (bagher, palleggio, battuta, attacco). Sono state proposte esercitazioni inizialmente analitiche (posizione delle mani nel palleggio, posizione delle braccia nel bagher, utilizzo degli arti superiori ed inferiori in maniera coordinata) svolte a coppie/terne, successivamente si sono inseriti aspetti di gioco per rendere le proposte più specifiche. La valutazione ha riguardato la correttezza tecnica dei fondamentali e la capacità di gioco di squadra.

#### **Basket**

Inizialmente il lavoro è stato improntato sulla padronanza dei fondamentali quali palleggio, passaggio e tiro. Le esercitazioni sono state di tipo analitico all'inizio dell'attività con l'obiettivo di formare uno schema motorio il più possibile corretto. Gli esercizi sono stati svolti individualmente e a piccoli gruppi così da permettere una maggiore interazione con lo strumento di gioco (palla da basket). In seguito si sono inserite situazioni di gioco, partendo da una situazione di superiorità numerica fino ad arrivare a partite 5vs5.

#### **Rugby**

L'attività didattica è stata inizialmente incentrata sulla corretta esecuzione dei fondamentali di gioco

. Le esercitazioni sono state di tipo globale già all'inizio dell'attività con l'obiettivo di formare sia uno spirito di socializzazione che schemi motori il più possibile corretti. Gli esercizi sono stati svolti a piccoli gruppi nella fase iniziale e successivamente in azioni di gioco via via sempre più complessi.

### PROGRAMMA DETTAGLIATO (A DISTANZA)

#### **Gli schemi motori di base**

Analisi.



Sono stati utilizzati video e slides come supporto alla didattica e sono state eseguite delle prove di verifica attraverso approfondimenti.

Si sono approfonditi aspetti come la coordinazione motoria, gli schemi motori di base e le capacità condizionali sempre attraverso l'utilizzo di strumenti video e slides.

### **Film sportivi**

È stato consegnato ai ragazzi un elenco di film sportivi da scegliere ed eventualmente recensire.

### **Approfondimenti**

Viene richiesto agli studenti di approfondire uno tra gli argomenti proposti, effettuando una ricerca online.

- La buona alimentazione: perché e come nutrirci, quali sono i principi nutritivi, cosa vuol dire mangiare sano, concetto di peso forma.

- L'alimentazione dello sportivo: come si nutre uno sportivo prima, durante e dopo la performance, quali sono i cibi più indicati nella dieta dello sportivo, indicazioni sull'uso degli integratori.

- Tipi di diete e falsi miti: quali sono le diete più famose e maggiormente utilizzate, quali diete non sono scientificamente provate e quali invece portano a risultati reali.

- I disturbi alimentari: cos'è un disturbo alimentare, quali sono i principali disturbi, quali sono le cause, come prevenirli, come quali cure si possono mettere in atto.

Sono stati inviati agli studenti alcuni file pdf e PowerPoint per la trattazione dei seguenti argomenti:

#### **La salute dinamica**

- Muoversi per stare in forma.

- La nostra salute (concetto di salute, aspettativa di vita, salute e prevenzione), l'importanza dell'attività motoria (mantenere uno stile di vita attivo,

- Le regole contro la sedentarietà, scegliere il tipo di attività fisica,

- Il rilassamento e il sonno, attività motoria fisica e sportiva

- Difendere la nostra salute: le dipendenze. Cosa sono, quali sono, il doping, i disturbi alimentari.

#### **Il Benessere**

- Essere consapevoli del proprio benessere: la cultura della salute e il concetto di igiene, concetto di contagio e malattie contagiose, le malattie non trasmissibili e il concetto di stile di vita

- Per il tuo benessere: muoviti.

- L'efficacia delle nostre funzioni dipende dagli stimoli, qual è lo stile di vita, la corsa, la bicicletta.

Il Docente

Maria Gola

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)