



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2019/2020
CLASSE:	4BS
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE:	MARTINI ELENA (SUPPLENTE: GIORGI GIANLUCA)
TESTO IN USO:	Zocca Edo, Sbragi Antonella, COMPETENZE MOTORIE, Ed. D'ANNA

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. Enfasi è stata posta sul migliorare la stabilità corporea attraverso l'utilizzo di esercizi di rinforzo della cintura addominale e dei principali muscoli utilizzati nella corsa. 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. Queste esercitazioni avevano l'obiettivo di sensibilizzare il contatto con la palla nei vari fondamentali. Si è analizzato il gesto tecnico dell'attacco utilizzando varie progressioni.

Le esercitazioni di gioco sono progredite aumentando il numero di giocatori in campo.

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. Queste proposte erano caratterizzate dall'utilizzo di vari strumenti per rendere il gesto tecnico sempre più automatizzato e meno dipendente dall'utilizzo di altri sensi come la vista. Ci si è concentrati sull'analisi del tiro in terzo tempo utilizzando varie progressioni, prima senza palla e poi con palla. 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 situazioni diverse e stimolanti. In seguito si sono inserite situazioni di gioco, partendo da una situazione di superiorità numerica fino ad arrivare a partite 5vs5.

**PROGRAMMA DETTAGLIATO (A DISTANZA)**

Sono stati inviati agli studenti alcuni file pdf e PowerPoint per la trattazione dei seguenti argomenti, ripresi poi durante i collegamenti sincroni con la piattaforma Zoom:

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)

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.

Approfondimento

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.

Il doping sportivo

Attraverso la visione del film *"The Program"* viene sollecitata una riflessione sull'argomento doping grazie alla predisposizione di alcune domande a cui gli studenti devono rispondere.

Il Docente

Elena Martini

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)