



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2019/20
CLASSE:	5AS
DISCIPLINA:	Scienze motorie e sportive
DOCENTE:	Maria Gola
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.



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.

Ginnastica educativa con esercitazioni a corpo libero e alla spalliera su equilibrio statico e dinamico e coordinazione. Gli esercizi sono stati svolti individualmente e a piccoli gruppi,

.in seguito si sono inserite piccole combinazioni di esercizi con lavoro di potenziamento corporeo generale anche in circuito con piccoli (coni, palle, palloni, funicelle, cerchi, ostacoli di diverse altezze, ladder,), grandi attrezzi (materassoni, parete, spalliera, panche) e attrezzi di fortuna.

° Progetto: “ ManteGnamoci in forma”:

Preparazione e presentazione alla classe di schede di esercizi da parte di coppie di studenti per la conduzione di una lezione di Scienze Motorie e Sportive, applicata ad una specialità a scelta degli studenti, partendo dall'attivazione (stretching dinamico, mobilità articolare e andature), procedendo con esercizi di rinforzo posturale e specifico della disciplina a carico degli arti superiori e inferiori, per terminare con un gioco e con il defaticamento

° **Progetto “ Tango young”** 2° anno, (svolti 4 incontri su 5 previsti): un progetto culturale ed educativo, indirizzato alla socializzazione (con movimenti individuali e di coppia), nel rispetto di se stessi e del ruolo, dell'ascolto dell'altro, della capacità di mettersi in gioco e in discussione come leader e come follower, allontanando gli studenti dalle dinamiche pericolose di bullismo e di esclusione.

°**Teoria/Pratica:** lavoro sulle Catene muscolari (posteriore e anteriore) con esercizi pratici in palestra.

PROGRAMMA DETTAGLIATO (A DISTANZA)

Con approfondimenti individuali a scelta su:

- ° Storia dello sport (dall' Antichità ai giorni nostri)
- ° Storia delle Olimpiadi
- ° Il tifo sportivo



(atteggiamento, individuale, collante di gruppi sociali, ultrà, Daspo, tifo sano);

° Sport e politiche sociali:

(connessioni sport e politica, sport e regimi totalitari, sport e guerre);

° Approfondimento sui muscoli interessati nelle catene muscolari trattate nel 1° quadr.

Lezioni sincrone e asincrone alla classe su:

° Il benessere e la salute dinamica;

° Muoversi per stare in forma;

° Alimentazione :

(buona alimentazione, dieta dello sportivo, diete e falsi miti, disturbi alimentari);

Viene inoltre richiesto agli studenti di approfondire, effettuando una ricerca online, uno tra gli argomenti proposti a completamento dell'argomento sotto indicato:

_ **Catene muscolari** e loro funzione anatomo-fisiologica, nel movimento umano

° **Visione** (consigliata) e individuale di films a carattere sportivo ed eventuale discussione online:

- -RACE, IL COLORE DELLA VITTORIA,
- -INVICTUS,
- -MUNICH,
- -MOMENTI DI GLORIA,
- -42 LA VERA STORIA DI UNA LEGGENDA AMERICANA,
- -ADIDAS VS PUMA.

Il Docente

Maria Gola

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)