



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2019/20
CLASSE:	1AT
DISCIPLINA:	Scienze motorie e sportive
DOCENTE:	Maria Gola
TESTO IN USO:	

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. 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. 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

-Ginnastica educativa con esercitazioni a corpo libero e alla spalliera

PROGRAMMA DETTAGLIATO (A DISTANZA)

-Gli sport più conosciuti e i loro schemi motori Sono stati utilizzati video e slides come supporto alla didattica e sono state eseguite delle prove di verifica attraverso approfondimenti scritti con ricerche on line
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.

- Le capacità motorie: classificazione delle capacità motorie e spiegazione di ciascuna di esse con esempi applicativi negli sport - Le abilità motorie: spiegazione e classificazione delle abilità motorie e dei principali schemi motori

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)

- 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.

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

Il Docente

Maria Gola

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)