PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	**2019/2020**
CLASSE:	**1BT**
DISCIPLINA:	**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**
DOCENTE:	**MARTINI ELENA (SUPPLENTE: GIORGI GIANLUCA)**
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.

PROGRAMMA DETTAGLIATO (A DISTANZA)

Gli sport più conosciuti e i loro schemi motori

Analisi della storia dei vari sport più praticati e conosciuti (basket, calcio, nuoto, tennis, pallavolo e atletica leggera). Sono stati utilizzati video e slides come supporto alla didattica e sono state eseguite delle prove di verifica attraverso quiz online.
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 e recensire.

Approfondimenti

- scrivere un elaborato che parli del rapporto con lo sport praticato, quale motivo della scelta di una determinata disciplina e i momenti più belli e più brutti vissuti durante la carriera sportiva.

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

- *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

Il Docente

Elena Martini

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)