

**A.S. 2020 / 2021**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**CLASSE 2 SEZ. D**

**MATERIA SCIENZE MOTORIE**

**PROF. MARTA MARTINALLI**

FINALITA'	<p>Acquisizione di un armonico sviluppo corporeo e motorio attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuro-muscolari.</p> <p>Maturazione della coscienza della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale.</p> <p>Acquisizione di una cultura delle attività motorie e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita.</p> <p>Scoperta e orientamento di attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie.</p> <p>Evoluzione e consolidamento di un'equilibrata coscienza sociale basata sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di integrarsi e differenziarsi nel e dal gruppo.</p>	
OBIETTIVI	<p>Acquisire la padronanza delle tecniche e dei movimenti fondamentali per l'esecuzione di esercizi e allenamenti in forma autonoma, per migliorare il proprio benessere fisiologico e potenziare lo sviluppo corporeo.</p> <p>Migliorare la consapevolezza di se stessi, attraverso la percezione motoria, il lavoro aerobico e anaerobico.</p> <p>Potenziare le capacità condizionali forza, resistenza, velocità, mobilità.</p> <p>Migliorare le capacità coordinative.</p> <p>Stimolare l'approccio globale al gioco, allo spirito di squadra, alla cooperazione per il raggiungimento di un obiettivo comune.</p> <p>Sensibilizzare alla conduzione di uno stile di vita che tenda allo sviluppo e al potenziamento del livello di benessere presente in ognuno di noi.</p>	
CONTENUTI E TEMPI	Settembre	<p><b>Educazione civica:</b> Formazione sulle misure di contrasto al COVID-19</p> <p><b>Salute e sicurezza:</b> cos'è la postura e qual è la postura corretta durante la camminata.</p> <p>Walking outdoor</p> <p>Test d'ingresso: Cooper in camminata passo veloce</p>

	Ottobre	<p>Test d'ingresso: addominali in 30"</p> <p>Attività aerobica outdoor</p> <p>La muscolatura addominale: anatomia, tipologia di esercizi e modalità di allenamento.</p> <p><b>Salute e sicurezza:</b> analisi posturale.</p> <p>Analisi dell'apparato cardio-circolatorio e respiratorio in funzione dell'attività sportiva.</p> <p>Concetto di frequenza cardiaca e frequenza respiratoria</p> <p>Il lavoro aerobico: metodiche di allenamento</p> <p>Schede di allenamento personalizzate per l'allenamento della resistenza e la tonificazione della muscolatura addominale.</p> <p>Circuiti e percorsi per lo sviluppo della capacità condizionali.</p> <p>Stretching e rilassamento.</p> <p>Progressioni a corpo libero.</p> <p>Sport e sistema immunitario</p>
	Novembre	<p><b>EDUCAZIONE CIVICA: Il fair play</b> – Le regole dello sport e il fair play - I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio, informazione ecc. Mantenere il proprio equilibrio psico-fisico. Accettare le decisioni arbitrali con serenità. Saper individuare i punti di debolezza e di forza degli avversari e saperli esprimere argomentando. Saper identificare elementi critici della prestazione propria e dei compagni e identificare possibili correttivi motivandone le proposte. Saper accettare la sconfitta e/o la vittoria rispettando e riconoscendo il valore degli avversari. Competizione e Cooperazione.</p> <p>Progressioni a corpo libero</p> <p>Test motori: addominali in 30".</p> <p>Attività aerobica outdoor</p> <p>Test motorio: mobilità del rachide</p> <p>La mobilità articolare e le sue forme di allenamento.</p> <p>Analisi dell'apparato osteo-articolare in funzione dell'attività di mobilitazione attiva e passiva.</p>
	Dicembre	<p><b>Salute e sicurezza:</b> La rieducazione posturale attraverso il movimento.</p> <p>Lo stretching: fondamentali e posizioni.</p> <p>Stretching e pilates: esercizi di allenamento</p>

	Gennaio	<p>La forza come capacità condizionale e sue metodiche di allenamento.</p> <p>L'apparato muscolo-scheletrico: arti inferiori e superiori.</p> <p>Potenziamento muscolare: esercizi di tonificazione degli arti inferiori e superiori Schede di allenamento.</p> <p>Attività di recupero durante la pausa didattica: esercizi di tonificazione, coordinazione, allungamento muscolare e argomenti teorici proposti nel trimestre.</p> <p>Progressioni a corpo libero.</p>
	Febbraio	<p>Potenziamento muscolare: esercizi di tonificazione degli arti inferiori e superiori: Schede di allenamento</p> <p>Esercizi per la forza arti superiori e inferiori.</p>
	Marzo	<p>Le capacità coordinative.</p> <p>Coordinazione dinamica generale con la musica .</p> <p><b>Salute e benessere:</b> principi di nutrizione</p>
	Aprile	<p>Ultimate; regolamento e gioco</p> <p>Attività outdoor: andature preatletiche.</p> <p><b>Salute e benessere:</b> l'alimentazione e lo sport.</p> <p>La natura e lo sport</p>
	Maggio	<p>Attività outdoor</p> <p>Consolidamento dei gesti motori acquisiti.</p>
	Giugno	Attività outdoor

METODOLOGIA	<p>Comunicazione verbale, giustificata da motivazioni educative e scientifiche, gradualità delle proposte.</p> <p>Dimostrazione diretta da parte dell'insegnante o di altro allievo, o tramite video-tutorial.</p> <p>Alternanza di fasi di creatività degli allievi e di fasi di guida, controllo, correzione da parte dell'insegnante.</p> <p>Proposte di situazioni per sperimentare la capacità di organizzazione personale e di gruppo.</p> <p>Continuo passaggio dal globale all'analitico e viceversa, secondo le dinamiche evidenziate nel lavoro.</p> <p>Durante la DDI, vengono svolte video lezioni tramite Google-Meet e Classroom.</p>
STRUMENTI DIDATTICI	<p>Utilizzo di tutte le strutture, al coperto e all'aperto a disposizione della scuola, anche degli spazi esterni circostanti all'interno delle mura della Città Alta.</p> <p>Alcuni piccoli attrezzi delle palestra e non convenzionali reperibili in casa.</p> <p>Schede di approfondimento.</p> <p>Video lezioni con meet.</p> <p>Collegamenti a link.</p> <p>File e o power point.</p> <p>Schede di rilevazione.</p> <p>Supporto di video e immagini per approfondimenti e spiegazioni.</p>
VERIFICHE	Una verifica teorico/pratica nel primo trimestre, due nel pentamestre.
CRITERI DI VALUTAZIONE	<p>Per la valutazione si prenderanno in considerazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La situazione di partenza</li> <li>- I livelli raggiunti sia con prove oggettive sia con osservazioni in itinere</li> <li>- I progressi raggiunti</li> <li>- l'impegno dimostrato</li> <li>- il comportamento e la capacità di autocontrollo durante l'attività, nel rapporto con l'insegnante e i compagni e nell'uso dell'attrezzatura e delle strutture</li> <li>- La frequenza effettiva alle lezioni pratiche.</li> </ul>
MODALITA' DI RECUPERO	<p>Recupero in itinere con potenziamento dell'attività in cui è stata rilevata la fragilità.</p> <p>Approfondimenti individuali e nel lavoro sportivo extrascolastico.</p>