

A.S. 2020 / 2021

PROGRAMMA SVOLTO 1E

CLASSE 1 SEZ. E

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. 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>Conoscenza della classe e presentazione delle attività.</p> <p>Attività di accoglienza: orientamento in Città Alta.</p> <p>Sicurezza: presentazione del regolamento della palestra in funzione della particolare situazione sanitaria.</p> <p>Attività outdoor con attenzione ai principali meccanismi aerobici interessati.</p>

	Ottobre	<p>Test motori d'ingresso: Cooper in camminata passo veloce e addominali in 30".</p> <p><i>La muscolatura addominale: anatomia, tipologia di esercizi e modalità di allenamento.</i></p> <p><i>Analisi dell'apparato cardio-circolatorio e respiratorio in funzione dell'attività sportiva.</i></p> <p><i>Concetto di frequenza cardiaca e frequenza respiratoria.</i></p> <p>Attività aerobica outdoor.</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>
	Novembre	<p>Test motori di verifica: Cooper in camminata passo veloce e addominali in 30".</p> <p>Salute e Benessere: <i>Il concetto di salute, i rischi della sedentarietà, il movimento come prevenzione.</i></p> <p>La camminata: 10.000 passi al giorno.</p> <p><i>La forza come capacità condizionale e sue metodiche di allenamento.</i></p> <p><i>L'apparato muscolo-scheletrico: arti inferiori e superiori.</i></p> <p>Potenziamento muscolare: esercizi di tonificazione degli arti inferiori e superiori: schede di allenamento.</p> <p>Stretching e rilassamento.</p>
	Dicembre	<p>Coordinazione dinamica generale e potenziamento fisiologico: la funicella.</p> <p>Potenziamento muscolare: esercizi di tonificazione degli arti inferiori e superiori: schede di allenamento.</p> <p>Educazione alla salute: <i>indagine sulle abitudini motorie degli alunni.</i></p> <p>Stretching e rilassamento.</p>
	Gennaio	<p>Educazione alla salute: <i>i benefici dell'attività fisica.</i></p> <p>Attività di recupero durante la pausa didattica: esercizi di tonificazione, coordinazione, allungamento muscolare e argomenti teorici proposti nel trimestre.</p> <p>Potenziamento muscolare: esercizi di tonificazione degli arti superiori</p> <p>Schede di allenamento</p> <p>Salute e Benessere: principi di nutrizione</p>
	Febbraio	<p><i>La mobilità articolare e le sue forme di allenamento.</i></p> <p><i>Analisi dell'apparato osteo-articolare in funzione dell'attività di mobilizzazione attiva e passiva.</i></p> <p>Lo stretching: fondamenti e posizioni.</p> <p>Yoga: pratiche fondamentali, il saluto al sole, il saluto alla luna</p> <p>Salute e Benessere: principi di nutrizione</p>

	Marzo	Lo stretching: fondamentali e posizioni. Allungamento muscolare: Schede di allenamento Yoga: pratiche fondamentali Il saluto al sole, il saluto alla luna Salute e Benessere: principi di nutrizione
	Aprile	Andature preatletiche La camminata: 10.000 passi al giorno Yoga: pratiche fondamentali Il saluto al sole, il saluto alla luna Salute e Benessere: principi di nutrizione Circuit training
	Maggio	Attività outdoor La camminata: 10.000 passi al giorno Consolidamento degli schemi motori e delle competenze motorie acquisite. Salute e Benessere: principi di nutrizione Circuit Training
	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"> - La situazione di partenza - I livelli raggiunti sia con prove oggettive sia con osservazioni in itinere - I progressi raggiunti - l'impegno dimostrato - 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 - La frequenza effettiva alle lezioni.
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>