

**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.  Maturazione della coscienza della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale.  Acquisizione di una cultura delle attività motorie e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita.  Scoperta e orientamento di attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie.  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.  Migliorare la consapevolezza di se stessi, attraverso la percezione motoria, il lavoro aerobico e anaerobico.  Potenziare le capacità condizionali forza, resistenza, velocità, mobilità.  Migliorare le capacità coordinative.  Stimolare l'approccio globale al gioco, allo spirito di squadra, alla cooperazione per il raggiungimento di un obiettivo comune.  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  <b>Salute e sicurezza:</b> cos'è la postura e qual è la postura corretta durante la camminata.  Walking outdoor  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 evidenziatesi 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>