

**A.S. 2020 / 2021**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**CLASSE 3 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.</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>Acquisire i principali concetti di fisiologia e anatomia per sapersi esprimere in una forma corretta e conoscere gli effetti del lavoro motorio.</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>Presentazione del regolamento della palestra e delle possibili attività in riferimento alla particolare situazione sanitaria.</p> <p>Walking outdoor</p> <p>Attività aerobica outdoor</p> <p>Coordinazione intersegmentaria con la musica</p> <p>Test d'ingresso: Cooper in camminata passo veloce.</p>

Ottobre	<p>Walking outdoor.  Attività aerobica outdoor.  <i>I principi del riscaldamento.</i>  <i>La muscolatura addominale: anatomia, tipologia di esercizi e modalità di allenamento.</i>  <i>Il lavoro aerobico: metodiche di allenamento.</i>  Schede di allenamento per l'allenamento della resistenza e la tonificazione della muscolatura addominale.  Stretching e rilassamento.  Progressioni a corpo libero.  Le capacità condizionali: la flessibilità e la resistenza.</p>
Novembre	<p><b>Salute e benessere</b> <i>Gli effetti benefici del movimento.</i>  Attività aerobica outdoor.  <i>I principi dell'allenamento e gli adattamenti fisiologici.</i>  <i>La mobilità articolare e le sue forme di allenamento.</i>  <i>Analisi dell'apparato osteo-articolare in funzione dell'attività di mobilizzazione attiva e passiva.</i>  Lo stretching e lo yoga: fondamenti e posizioni.</p>
Dicembre	<p>Lo stretching e lo yoga: fondamenti e posizioni.  Stretching, pilates e ginnastica dolce: esempi di esercizi  <b>Salute e benessere: sistema immunitario e sport</b></p>
Gennaio	<p><i>La forza come capacità condizionale e sue metodiche di allenamento.</i>  <i>L'apparato muscolo-scheletrico: arti inferiori e superiori.</i>  Potenziamento muscolare: esercizi di tonificazione degli arti inferiori e superiori.  Attività di recupero durante la pausa didattica: esercizi di tonificazione, coordinazione, allungamento muscolare e argomenti teorici proposti nel trimestre.</p>
Febbraio	<p><b>Salute e benessere</b> <i>Disabilità e sport.</i>  Potenziamento muscolare: esercizi di tonificazione degli arti inferiori e superiori a corpo libero.  Programma di allenamento per il miglioramento delle capacità condizionali..  I cinque tibetani, teoria e pratica.  Benessere e Salute: energia e vita</p>
Marzo	<p><b>Salute e benessere</b> <i>Disabilità e sport</i>  <i>Le capacità coordinative.</i>  Attività outdoor  Yoga: asana fondamentali e dynamic yoga  I cinque tibetani, pratica e teoria.  Meridiani e centri energetici nella pratica dello yoga.  Sport e Natura.</p>
Aprile	<p>Walking outdoor.  Attività aerobica outdoor.  Meditazione e tecniche di rilassamento.</p>
Maggio	<p>Walking outdoor.  Attività outdoor  Meditazione e tecniche di rilassamento.</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.</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>	