

A.S. 2020 / 2021

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE 4 SEZ. H

MATERIA SCIENZE MOTORIE

PROF.ssa 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>Stretching e rilassamento</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> La resistenza. Schede di allenamento personalizzate per l'allenamento della resistenza e la tonificazione della muscolatura addominale. Stretching e rilassamento. Progressioni a corpo libero: yoga. Salute e benessere: <i>comportamenti e stili di vita quale aiuto al potenziamento del sistema immunitario.</i></p>
	Novembre	<p>Salute e benessere: <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 mobilitazione attiva e passiva.</i> Progressioni a corpo libero: yoga.</p>
	Dicembre	<p>Lo stretching e lo yoga: fondamenti e posizioni. Stretching , pilates e ginnastica dolce: esempi di esercizi. <i>Le principali tecniche di rilassamento muscolare.</i> Salute e benessere: <i>La colonna vertebrale e il mal di schiena.</i> Analisi di gesti motori e sportivi presentati dagli alunni, sotto forma di immagini o video. Verifica dei lavori prodotti.</p>
	Gennaio	<p>Salute e benessere: <i>La rieducazione posturale.</i> Prosecuzione del programma di allenamento personale ideato dagli alunni per il miglioramento della flessibilità. Attività di recupero durante la pausa didattica: esercizi di tonificazione, coordinazione, allungamento muscolare e argomenti teorici proposti nel trimestre.</p>
	Febbraio	<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 a corpo libero. Lavori di gruppo: organi dell'addome apparato osteoarticolare apparato muscolare Salute e benessere: <i>sistema immunitario e allenamento.</i></p>

	Marzo	<p><i>Le capacità coordinative.</i> Giocoleria con le palline. Coordinazione dinamica generale e intersegmentaria con la musica. Salute e benessere: <i>analisi delle abitudini motorie degli studenti.</i> Lavori di gruppo: apparato cardiocircolatorio l'apparato respiratorio</p>
	Aprile	<p>Attività outdoor: andature preatletiche. Walking outdoor. Lavori di gruppo: il sangue</p>
	Maggio	<p>Attività outdoor Lavori di gruppo: sistema energetico atp</p>
		<p>Attività outdoor.</p>

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, una 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>