CONTENUTI DISCIPLINARI

Disciplina Sc. Motorie Ore Settimanali 2 (58) Classe 1 A Docente Sergio Bizioli

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Unità didattiche svolte | Contenuti | Tempo utilizzato | Metodologia / Sussidi | Risultati in termini di apprendimento |
| Educazione civica | La conoscenza ed il rispetto delle regolenello sport  il fairplay  la definizione di regole da parte dei popoli antichi ha determinato la nascita della moderna competizione regolamentata | 8 | Spiegazione  Video  slide | Buono |
| Lavoro funzionale | Lavoro funzionale core ability | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Basket | Coordinazione oculo manuale Basket | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Coordinazione | Si ripete la lezione in presenza per l’altra metà classe. Lavoro coordinativo oculopodale con la palla, lavoro individuale. Test Abalakov, lavoro funzionale. Possesso palla, con le mani. 10 passaggi | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Coordinazione | Lavoro coordinativo oculopodale con la palla, lavoro individuale. Test lungo da fermo, lavoro funzionale. Possesso palla, con le mani. 10 passaggi | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Lavoro condizionale | Messa in azione 20’. Stretching e mobilità Lavoro di potenziamento con palle mediche da 3-5 kg Policoncorrenza cinque esercizi in progressione. Lavoro di forza esplosiva e coordinativa con la palla medica da 1 kg. Lavoro in coppia sugli addominali. Defaticamento | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Buono |
| Lavoro aerobico | Assegnazione compiti a casa. Ricerca nordik walking. Spiegazione, uso dei bastoncini. Video di 5’ di YouTube. Lavoro aerobico 50’ in steady state riuscendo a parlare. Al termine del lavoro coppie di 600-300 ma | 2 | Spiegazione  Slide  Video  Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Storia dello sport | Visione di un documentario storico sportivo. Raiplaysport. I campioni di hitler e mussolini. Lo sport tra le grandi guerre. | 2 | Video |  |
| Atletica leggera | Atletica leggera, teoria in dad. Spiegazione della tecnica di corsa, utilizzando la gara del record italiano di Iacob con le riprese alla moviola nelle varie inquadrature e con i fermo immagine. Analisi tecnica e biomeccanica del salto in lungo utilizzando la gara del ricord italiano di L. Iapichino con la moviola e il fermo immagine per evidenziare la tecnica. Rincorsa, stacco, fase di volo ( passi in aria) e della chiusura. Getto del peso, biomeccanica elementare stilizzata con video della durata di 5', una gara con fermo immagine e moviola ed esercizi propedeutici per i lanci. | 2 | Spiegazione  Slide  Video |  |
| Scacchi | Torneo di scacchi fase finale al meglio delle tre partite | 2 | Gioco | Buoni |
| Lavoro condizionale  Lavoro coordinativo | Corsa 2 giri percorso all’aperto 1320 metri. Stretching e neuromuscolari. Test Abalakov. Lavoro coordinativo oculo manuale. Occupare lo spazio e mantenere i corretti rapporti di distanziamento nel gioco di squadra. Concetti elementari. Introduzione al lavoro tattico e al rispetto delle regole | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Lavoro condizionale | Messa in azione 30’ , corsa 1800 metri mobilità articolare e allungamento. Circuito plank come il compito a casa. Test mobilità del busto. Lavoro coordinativo Giochi a staffette Tris al maglio dei 5 Staffetta con la palla obbiettivo 10 canestri correndo a navetta 9mt.-9 mt | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Lavoro funzionale | Messa in azione 30’ corsa 1800 metri mobilità articolare. Circuito plank come il compito a casa | 1 | Spiegazione  Slide  Lavoro individuale e in gruppo | Buoni |
| Lavoro condizionale  Basket | Stretching mobilità del busto test. Tris al meglio del 5. Staffetta su metà campo con la palla di basket e ricerca del canestro, al 10. Due squadre | 1 | Lavoro individuale e in gruppo | Sufficienti |
| Giochi popolari | Giochi popolari di precisione , mira e rapidità. Rispetto delle regole. Lezione con la 1C | 1 | Lavoro in gruppo | Discreti |
| Lavoro funzionale | Lavoro funzionale, ripresa delle progressioni spiegate teoricamente e riprese praticamente. Giochi di corsa | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Buoni |
| Disabilità e sport | Fino all’ultimo respiro, Alex Zanardi. Riflessioni sulla disabilità e lo sport paraolimpico. | 1 | Video e approfondimenti |  |
| Teoria | Ripresa degli argomenti trattati. Come si costruisce un percorso di allenamento. Esempio di percorso con spiegazioni e illustrazioni. Lettura di un quotidiano sportivo. Le regole del touch ball. Spiegazione e visione di un tutorial di 10' sempre sul gioco la storia ed esemplificazione delle regole. | 2 | Spiegazione  Slide  Video tutorial | Discreti |
| Lavoro individuale e in gruppo | Abbinamento e partita di scacchi tramite app scaricata sul cellulare o sul computer. Utilizzo della app provata nelle settimane precedenti. Spiegazione | 2 | Spiegazione e utilizzo delle app | Buoni |
| Lavoro Funzionale | Dad. Approfondimento delle cose fatte Domande a campione. Teoria, didattica degli esercizi con approfondimenti anche video tutorial- Il plank come eseguirlo. approfondimenti dal plank al bench. I piegamenti. I burpees. progressioni didattiche. Spiegazione e anche con video tutorial di pochi minuti. | 2 | Spiegazioni  Slide  Video  Domande a campione | Buoni |
| Apparato locomotore  Morfologia | Apparato locomotore, morfologia delle ossa. Sistema scheletrico e muscolare. Proprietà del muscolo. Morfologia del muscolo striato. Tipi di fibre muscolari. I muscoli scheletrici e le loro azioni. | 1 | Spiegazione  Slide | Discreti |
| Stretching  Sistema energetico | Lo stretching, cosa è e a cosa serve, quando farlo. Il sistema energetico: il continuum I meccanismi energetici spiegati semplicemente | 1 | Spiegazione  Slide  Video tutorial | Discreti |
| Scacchi | Teoria elementare degli scacchi. Regole, disposizione iniziale. La scacchiera, movimenti basici. La torre. L’alfiere. La donna. Movimenti. Aperture, introduzione e principi. Scacco e scacco matto. Mosse speciali, l’arrocco. Quando è Patta. Come giocare da soli per iniziare ad allenarci Aperture. Partita spagnola, difesa Morphy | 2 | Teoria  Slide  Video tutorial | Discreti |
| Storia dello sport | Riepilogo delle lezioni precedenti e valutazione dei compiti pratici svolti a casa nei pomeriggi. Il test di Cooper, analisi e dati individuali. Le Olimpiadi, risultato finale di un lavoro pluriennale dei migliori atleti. Profili di atleti vincitori olimpici da outsider e filmati delle loro gare. Ostacoli, 100-200-400-800 metri e maratona | 2 | Video |  |
| Atletica leggera | L’allenamento per la corsa spiegazione. 15' Tecnica della corsa: l’allungo. Cosa è come farlo.7' Abc drills. Andature base. Rullata, calciata, skipp, doppio appoggio, corsa balzata. video ripresa frontale, posteriore e laterale di ogni esercizio. Assegnazione dei compiti della settimana. Rilevazione dei passi giornalieri, media settimanale. | 2 | Spiegazioni  Slide  Video tutorial | Discreti |
| Lavoro condizionale aerobico  Storia dello sport | Il lavoro aerobico. Il test di Cooper. La storia. Come risalire alla velocità di soglia anaerobica e come valutare il nostro Vo2 max. Video da Atene a Sparta la vera storia della maratona.Assegnazione approfondimenti e compiti a casa | 2 | Spiegazione  Slide  Video | Discreti |
| Lavoro aerobico | Lavoro aerobico Prima presa di contatto con il percorso di 660 metri. 1) camminando 2) stedy state equilibrio di ossigeno corsa chiacchierando 4’ 3) 3’ un gruppo 3’35 secondo gruppo 4) 2’45 secondo gruppo 340” 5) ripetizione massimale della prova 2’10 il migliore Bene facchetti Danelli tra le ragazze e Rota nodari Tra i maschi bene Cavagna Volpi Tironi Damiani Fornoni Invio lavoro casalingo per chi è a casa | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Teoria dell’educazione fisica  Lavoro aerobico | Prima ora teoria in classe seconda ora lezione all’aperto. Come ci si veste quando fa freddo e ci si allena in palestra o in ambiente esterno. Nozioni elementari sul meccanismo aerobico, sistema energetico e mezzi di allenamento. Prima infarinatura sulla Valutazione della soglia anaerobica e test di valutazione. Camminata corsa stretching mobilità. Prove ripetute aerobiche. Cinque ripetute a velocità crescente sul giro (660 metri) il recupero di 3’ / 4’. Partendo da una velocità in steady state per finire con una velocità impegnativa in cui non si riesce a chiacchierare Due gruppi di lavoro 1) dai 3’ a 2’15” 2) da 4’15 a 2’45” | 2 | Spiegazione  Slide  Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Basket | Lavoro aerobico con la palla di basket, utilizzando i fondamentali individuali, inseriti in percorsi. Chi è a casa ripassa le regole basi di basket postate in whatsapp di classe. Staffetta finale killer a navetta palleggiando | 3 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Potenziamento aerobico | Ricerca della frequenza cardiaca, compilazione scheda. Introduzione lavori funzionali. Planke Gioco coordinativo oculo manuale. Giochi popolari palla avventata 8’ Dodgball | 1 | Lavoro individuale e in gruppo | Buoni |
| Educazione alla salute  Lavoro coordinativo | Norme sanitarie di prevenzione covid applicabili alla materia di Sc. Motorie e allo svolgimento delle lezioni Lavoro coordinativo spazio tempo, cadute avanti, dietro, superamento della paura del vuoto. | 1 | Lavoro individuale e in gruppo |  |
| Percezione spazio temporale | Percezione spazio temporale, lavoro coordinativo sul movimento in spazi stretti o ampi. Movimenti con occhi aperti e chiusi. Direzioni diverse. Introduzione esercizi di neurodinamica come scarico e lavoro posturale alla parete per allungare la schiena. | 1 | Lavoro individuale e in gruppo | Buoni |
| Psicocinetica | Prima lezione pratica in palestra. La oro introduttivo a corpo libero con principi basilari di psicocinetica. Coordinazione spazio temporale | 1 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Programmazione  Rispetto e conoscenza delle regole | Regole comportamentali durante l’ora di sc. Motorie e modalità di sviluppo della didattica. Moduli bisettimanali e mensili | 1 | Spiegazione |  |
| Regole in sc. motorie | Regole comportamentali durante l’ora di sc. Motorie e modalità di sviluppo della didattica. Moduli bisettimanali e mensili | 1 | Spiegazione |  |