CONTENUTI DISCIPLINARI

Disciplina Sc. Motorie Ore Settimanali 2 (tot. 57 Classe 1 D Docente Sergio Bizioli

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Unità didattiche svolte | Contenuti | Tempo utilizzato in ore | Metodologia / Sussidi | Risultati in termini di apprendimento |
|  Lavoro condizionale Tamburello | Forza esplosiva. Sergent test, Tamburello  | 4 |  Lavoro individuale e in gruppo |  Discreto |
|  CoordinazioneVolley | Lavoro coordinativo con la funicella. Introduzione elementare agli sport di squadra. Volley  | 2 |  Lavoro individuale e in gruppo |  Discreto |
|  Coordinazionevolley | 30’ corsa e mobilità articolare. Coordinazione oculomanuale, introduzione ai fondamentali individuali di volley. 20’ finali introduzione alle regole di pallavolo individuali e di squadra. Gioco elementare introduttivo alla pallavolo,  | 2 |  Lavoro individuale e in gruppo |  Buono |
|  Lavoro condizionale |  Tabata | 4 |  Lavoro individuale e in gruppo |  Buono |
|  Lavoro condizionale Tamburello | Lavoro atletico 50’. Corsa mobilità stretching, Policoncorrenza. Quattro tipologie di lavoro. Lavoro tecnico 40’ tamburello, approccio globale. Giochi a muro con gruppi di 5, alternandosi. Un gruppo riposa  | 2 |  Lavoro individuale eIn gruppo |  Discreto |
|  Lavoro condizionaleGiochi popolari | Corsa 1,8 km di corsa continua sull’anello della scuola. 15’ mobilità e allungamento. 18 lanci di policoncorrenza con palla medica alternando gli esercizi. Esercizi di potenziamento a corpo libero (30’) 20’ finali Hit ball 3c>1D femmine contro f. 6>6 e maschi.  | 2 |  Lavoro individuale e in gruppo |  Discreto |
|  Potenziamento neurologico | Spiegazione. Giochi di logica. Ripresa del torneo on line da casa Seconda ora in palestra con Taiocchi e Mouhamede esercizi coordinativi con la palla leggera ed esercizi di rinforzo e di allungamento in palestra alla spalliera.  | 2 |  Lavoro individuale  |   |
|  Scacchi | Torneo di scacchi fase finale al meglio delle tre partite  | 2 |  Gioco in coppia |  Buono |
| Lavoro condizionaleLavoro coordinativo | 6’ corsa lavoro funzionale. Spiegazione progressione piegamenti facilitati e come eseguirli correttamente. Test mobilità del busto. Gioco coordinativo. Elementi base, occupare lo spazio, muoversi in funzione degli avversati e compagni e attrezzi specifici.  | 2 |  Lavoro individuale e in gruppo |  Buono |
| Coordinazione oculomanuale | 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 |  Buono |
|  Lavoro funzionaleGiochi popolari e di logica | Lavoro aerobico Progressione didattica degli esercizi proposti a casa. Serie di esercizi funzionali sul plank 30” di lavoro 30” di recupero 10 esercizi per 3 serie. Giochi di corsa a staffetta, tris ecc  | 2 |  Lavoro individuale e in gruppo |  Buono |
|  Giochi popolari | Messa in azione con giochi coordinativi. Proseguo della lezione con giochi di corsa popolari. Giochi a staffette senza contatto, tris ecc.  | 2 |  Lavoro individuale e in gruppo |  Discreto |
|  Lavoro FunzionaleCore abilityCore stability | Presentazione della lezione a tutta la classe e del lavoro settimanale per chi è a casa. Si interrompe il collegamento con gli studenti a casa perché in classe sopraggiunge la classe 1A. Lezione in palestra. Lavoro generale 20’ di messa in azione. Lavoro sul core come la proposta fatta per la settimana. Progressione didattica pratica degli esercizi principali già spiegati teoricamente.  | 2 |  Lavoro individuale e in gruppo |  Buono |
|  Calcio | Video sportivo sul calcio  | 2 |  Video didattico |   |
|  Programmazione sportivaTouch ball | Come si costruisce un lavoro in percorso. Proposta di lavoro domestico - Presentazione del touch ball. le regole. Presentazione di un video tutorial sul gioco.  | 2 |  Spiegazione e video didattico |  Discreto |
|  Scacchi | Scacchi, prime partite amichevoli per capire il funzionamento della App.  | 1 |  Teoria e video tutorial |  Buono |
|  Lavoro funzionale | Progressione didattica dei principali esercizi da svolgersi in palestra con spiegazioni, video tutorial di qualche minuto e approfondimenti teorici. Funicella Plank Piegamenti Squat Burpees  | 2 |  SpiegazioneslideVideo tutorial |  Discreto |
|  Fisiologia | Apparato locomotore, morfologia delle ossa. Sistema scheletrico e muscolare. Proprietà del muscolo.  | 2 |  SpiegazioniSlide video  |  Discreto |
|  Scacchi | Teoria elementare degli scacchi. La scacchiera, movimenti basici, guida per principianti. Aperture, introduzione e principi. Scacco e scacco matto. Mosse speciali, l’arrocco. Come giocare da soli per iniziare ad allenarci  | 2 |  SpiegazioniSlideVideo tutorial |  Buono |
|  Storia dello sport | Lo sport è generoso con chi sogna e con chi si impegna per raggiungere i suoi obbiettivi Le Olimpiadi, risultato finale di un lavoro pluriennale dei migliori atleti. Profili di atleti vincitori olimpici da outsider e filmati delle loro gare.  | 2 |  VideoApprofondimento |   |
|  Teoria dello sport | Spiegazione e ripresa degli argomenti trattati precedentemente ed elaborazione individuale guidata dei parametri presi in considerazione  | 2 |  SpiegazioneSlide |   |
|  Atletica leggera | Ripresa dell’argomento trattato la lezione precedente. Verifica orale a campione di apprendimento. Introduzione di alcuni drill , andature, e spiegazione di come si struttura l’allenamento a livello giovanile (13/16 anni) con varie progressioni didattiche. Compito elaborazione autonoma dei risultati conseguiti nel proprio test di Cooper.  | 2 |  SpiegazioneSlideVideo tutorial |   |
| Teoria dello sport  | Approfondimenti sul lavoro aerobico. Video in didattica sul test di Cooper. Approfondimenti inerenti. Come valutare la soglia anaerobica e come trovare il massimo consumo di ossigeno dedotto dal risultato del test di Cooper. Tabelle delle percentuali individuali da adottare in riferimento del proprio risultato individuale.  | 2 |  SpiegazioneSlideVideo tutorial |  Discreto |
|  Lavoro condizionale aerobico | Si ripete la lezione con il secondo gruppo della settimana precedente. Spiegazione 40’ in classe del meccanismo aerobico e dei criteri di allenamento della capacità e della potenza. Aerobica. Serie di ripetizioni, prove ripetute, sistema intervallato, interval training fartlek, corto veloce, medio, lungo lento. Parte pratica. Messa in azione 20’ Prove ripetute sul giro. Velocità incrementale.  | 2 |  Lavoro individuale  |  Buono |
|  Teoria delle sc. MotorieLavoro 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. Cooper Camminata corsa stretching mobilità. Prove ripetute aerobiche. Sei ripetute a velocità crescente sul giro (660 metri) il recupero di 3’ Partendo da una velocità in equilibrio di ossigeno per finire con una velocità impegnativa in cui non si riesce a chiacchierare  | 2 | SpiegazioneSlide Lavoro individuale e in gruppo |  Discreti |
|  Teoria  | Norme sanitarie di prevenzione covid applicabili alla materia di Sc. Motorie e allo svolgimento delle lezioni Introduzione al lavoro aerobico in vista del prossimo test di Cooper o Leger se dovesse piovere.  | 1 |  SpiegazioneSlideLavoro individuale e in gruppo |  Discreti |
|  Neurodinamica | Percezione spazio temporale, lavoro coordinativo sul movimento in spazi ristretti e ampi. lavori di psicocinetica adattando la velocità e la direzione in relazione al compagno. Occhi aperti e chiusi. Introduzione degli esercizi di neurodinamica come scarico per allungare la schiena.  | 1 |  Lavoro individuale e in gruppo |  Sufficiente |
|  NeurodinamicaCoordinazione generale | 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 |  Discreti |
|  Programmazione | Regole comportamentali durante l’ora di sc. Motorie e modalità di sviluppo della didattica. Moduli mensili, trimestrali e annuali.  | 1 |  SpiegazioneSlide |  Discreti |
| Educazione Civica | la conoscenza ed il rispetto delle regole nello sportil fairplayla definizione di regole da parte dei popoli antichi ha determinato la nascita della moderna competizione regolamentata | 4 | SpiegazioneSlideVideo | Buoni |