CONTENUTI DISCIPLINARI

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Unità didattiche svolte | Contenuti | Tempo utilizzato in ore | Metodologia / Sussidi | Risultati in termini di apprendimento |
| Ed. Civica | Socializzazione attraverso lo sport  Superamento dei pregiudizi razziali attraverso la competizione ed il confronto umano | 8 | Spiegazione  Slide  Video | Discreti |
| Volley | Lavoro coordinativo Volley | 3 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Tamburello | Mobilità articolare. Tamburello, tecnica individuale. Gioco | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Buoni |
| Tamburello | Coordinazione oculomanuale. Fondamentali individuali. Tamburello Quattro gruppi da 5, quattro campi gioco ad eliminazione. Campo 9x18 partita al meglio dei tre set. | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Buoni |
| Funicella  Policoncorrenza  Tamburello | Funicella. Policoncorrenza con palle mediche Kg 1-3-5 Tamburello tecnica individuale. Quattro campi 9x5 mt. 4 giocatori per campo, ad eliminazione. | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Tabata | 25’ 2 km di corsa.Messa in azione. Lavoro tabata 3 serie 12 stazioni un giro di corsa esterno al termine della serie. 3’ di pausa tra le serie. Gioco finale 12’ | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Storia dello sport  Tamburello | Appello per chi è in dad video dai documentari di Rai sport: i campioni di hitler e mussolini e riassunto con valutazioni personali su quanto visto. Chi è in presenza 20’ di lavoro coordinativo. Il tamburello fondamentali individuali 15’ di lavoro individuale a muro con il tamburello. A rotazione 2>2 su campo 9x 5 gioco tipo squash. 30’ in 5 ad eliminazione dopo 5 errori | 2 | Video |  |
| Lavoro condizionale | Lavoro organico in palestra con una palla a testa. arresto e tiro, passo e tiro, terzo tempo. Lavoro a navetta palleggiando, il tutto con inseriti lavori di mobilità, stretching e addominali | 1 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| 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 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 | Slide  Video |  |
| Nordic walking | In presenza lavoro aerobico nordic walking 8 km 10’ tecnica individuale con palla, lavoro a stazioni finale; a casa inizio torneo di scacchi | 2 |  | Buoni |
| Lavoro condizionale | 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 |
| Funicella | sport invernali, approfondimenti. Video FIS tecnica gare. Corsa 8’ stretching lavoro con la funicella 50’ lavoro coordinativo e di reattività.. lavoro in progressione da fermi e in avanzamento. | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Buoni |
| Giochi popolari | Messa in azione 30’. Test mobilità del busto Giochi coordinativi popolari | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Buoni |
| Giochi popolari | Giochi popolari di coordinazione precisione e mira | 1 | Lavoro individuale e in gruppo | Buoni |
| Lavoro funzionale | Lavoro funzionale, ripresa delle progressioni spiegate teoricamente e riprese praticamente. Giochi di corsa e staffette. Tris ... | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Disabilità e sport | Fino all’ultimo respiro, Alex Zanardi. Riflessioni sulla disabilità e lo sport paraolimpico. | 1 | Video |  |
| Sport invernali | Film a carattere sportivo. Sport invernali Bob. Bob a 4 Italia. La vera storia del film cool running | 2 | Video |  |
| Teoria dello sport  Touch ball | 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 sul gioco la storia ed esemplificazione delle regole. | 2 | Spiegazione  Slide  Video |  |
| Pesca sportiva | Villa presenta la sua storia di pescatore e la pesca spinning. Le esche. Le canne. I pesci presenti nelle nostre acque. Dove praticare la pesca spinning. Partita a scacchi utilizzando la app. assegnazione degli avversari. | 2 | Spiegazione  Slide  Video | Ottimi |
| Equitazione | Jennifer Boroni e Rapis Alice. Presentazione del loro sport l’ Equitazione Il cavallo. Morfologia e atteggiamento. Psicologia, come si addomestica e si allena. La pet terapia. Tipologia: i manti (8). La loro esperienza nell’equitazione, le prime gare. I loro cavalli. Il dressage e il salto. Approccio, come sellare il cavallo. La oro in piano e lavoro sul salto. Dissellare il cavallo. Lo zoccolo. Tosature e coperte. | 2 | Spiegazione  Slide  Video | Ottimi |
| Apparato locomotore | Apparato locomotore, morfologia delle ossa. Sistema scheletrico e muscolare. Morfologia delle ossa. Accrescimento osseo. Le ossa della testa. Cassa toracica e rachide. Ossa dell'arto superiore e inferiore. Le articolazioni. Tipi di tessuto muscolare. Proprietà del muscolo. Unità motoria e placca motrice. Morfologia del muscolo striato. Tipi di fibre muscolari. I muscoli scheletrici e le loro azioni. | 2 | Spiegazione  Slide  Video | 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 La partita finale nella regina degli scacchi. Harmon > Borgov 20’ le mosse. | 2 | Spiegazione  Slide  Video | Buoni |
| 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 | 1 | Spiegazioni  Video |  |
| Atletica leggera | 40’ appello e approfondimento degli approfondimenti assegnati. 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. due video di corsa. 50" allenamento sui 1000 mt di alcuni atleti Keniani e ripresa di alcuni allenamenti di corsa del campione europeo 3' Assegnazione dei compiti della settimana. Rilevazione dei passi giornalieri, media settimanale | 2 | Spiegazione  Slide  Video | Discreti |
| Lavoro aerobico  Storia dello sport | Lezione in dad. 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. Video di 12’ approfondimento sulla corsa. Siamo davvero nati per correre? Assegnazione approfondimenti e compiti a casa | 2 | Spiegazione  Slide  Video |  |
| Lavoro condizionale aerobico  Giochi popolari | Spiegazione 20’ ripresa del lavoro aerobico in esterno 30’. Seconda ora gioco in palestra, hit ball. Compiti a casa. Video, tutto postato sulla chat di classe Scaricare app. Per controllo passi, metri percorsi, velocità. Per il lavoro e il controllo motorio quotidiano delle attività proposte o usuali | 2 | Spiegazione  Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Teoria dell’ed. fisica  Lavoro aerobico | 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 sui 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 3’15” 3) da 5’ a 7’ ogni 660 metri | 2 | Spiegazione  Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Educazione sanitaria  Giochi popolari | Norme sanitarie di prevenzione covid applicabili alla materia di Sc. Motorie e allo svolgimento delle lezioni Lavoro introduttivo con due classi in palestra, giochi popolari | 2 | Spiegazione  Lavoro individuale e in gruppo | Discreto |
| Lavoro coordinativo | 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 e lavoro posturale alla parete per allungare la schiena. | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Sufficienti |
| Giochi popolari | Messa in azione corsa stretching 20’ gioco popolare senza contatto distanziati di coordinazione oculomanuale | 1 | Lavoro individuale e in gruppo |  |
| Lavoro coordinativo  Psicocinetica | Lavoro iniziale fisico. Corsa mantenere le distanze, percezione spazio temporale. Occupare lo spazio, diversi spazi. Diverse andature, velocità, psicocinetica basilare. stretching progressioni mobilità articolare. | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Regole | Regole comportamentali durante l’ora di sc. Motorie e modalità di sviluppo della didattica. Moduli mensili, trimestrali e annuali. | 2 | Spiegazione |  |