CONTENUTI DISCIPLINARI

Disciplina Sc. Motorie Ore Settimanali 2 (Tot. 58) Classe 4 A Docente Sergio Bizioli

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Unità didattiche svolte | Contenuti | Tempo utilizzato in ore | Metodologia / Sussidi | Risultati in termini di apprendimento |
| Tamburello | Tamburello indoor | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Tamburello | Tamburello | 2 | Lavoro individuale e in gruppo |  |
| Calcio | Introduzione agli sport di squadra. Lavoro con la palla. Gioco finale a tutto campo, campo all’aperto calcio 4A > professionale | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Basket | Basket Fondamentali individuali con la palla. Esercizi funzionali e mobilità. Partita basket 3ap > 4 a | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Ottimi |
| Tabata | Lezione al campo coni. 15’ messa in azione 10’ Tecnica di corsa Percorso tabata 10”/20” 10 stazioni da ripetersi tre volte. Progressivi Chi è a casa Vite dedicate. | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Tabata | Assegnazione compiti per chi segue la lezione da casa. Lezione al campo coni. 15’ messa in azione 10’ Tecnica di corsa Percorso tabata 10”/20” 10 stazioni da ripetersi tre volte. 8 Progressivi su 60 metri recupero di corsa lenta | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Storia dello sport | Brevi Documentari sportivi tratti dall’archivio Rai. I giovani e lo sport. Approfondimenti storici dai balilla sino al giorno d’oggi. Dalle Accademie Sportive femminili e maschili alla facoltà di Scienze Motorie attuale. | 2 | Video |  |
| Pesca al Siluro | Carrara Alessandro espone lo sport praticato. La pesca al Siluro. Attrezzature, spot, caratteristiche del pesce. Tecniche. Spining, a fondo, mort’maine, eco scandaglio, break-Line, con la boa. Un ora e trenta minuti di esposizione | 2 | Spiegazioni  Slide  Video | Ottimo |
| Atletica leggera | Atletica leggera. Analisi tecnica delle gare dei campionati europei in cui gli atleti italiani sono saliti sul podio. Salto in alto con Tamberi, lungo Iapichino, 60 metri Jacob, 60 ostacoli Dal Molin 4x400 femminile | 2 | Spiegazioni  Slide  Video |  |
| Bungee Jumping  Atletica leggera | Presentazione alla classe (40’)di un attività sportiva praticata da Mattavelli Tommaso e Merisi Giada. Ripresa teorica delle lezioni pratiche svolge presso la struttura coperta della pista di atletica. Salto in alto. Storia della specialità dal salto frontale, alla sforbiciata, al ventrale per finire allo stile Fosbury. Il record italiano di Tamberi, analisi tecnica. Il salto mondiale di sarà Simeoni e Sotomayor nel 1993. | 2 | Spiegazioni  Slide  Video | Buoni |
| Forza esplosiva | Messa in azione corsa stretching tecnica di corsa neuromuscolari. Multibalzi in buca. Forza esplosiva test lungo da fermo | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Forza esplosiva | Seconda lezione sul salto in alto. Forza esplosiva. Lungo da fermo. Valicamento dorsale. Rincorsa. Prove di stacco e salto da 1,20 a 1,50 | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Atletica Legegra | Prima lezione di atletica leggera sul salto in alto. Esercizi di valicamento e rincorsa. Alcuni salti con rincorsa completa | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Atletica Leggera | Atletica leggera. Progressione didattica del salto in alto. Lezione presso la pista coperta del campo Utili | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Storia dello sport | Il marketing sportivo. Adidas contro Puma La nascita della industria di materiali sportivi | 2 | Video |  |
| Arrampicata sportiva | Arrampicata sportiva. Presentazione effettuata dalla studentessa Sabrina Capra presenta il suo sport praticato. L’arrampicata indoor e outdoor. Storia. La sicurezza. Le attrezzature per indoor. I nodi. Le specialità speed, lead. | 2 | Spiegazioni  Slide  Video | Buoni |
| Programmazione sportiva | Ripresa degli argomenti trattati. Come si programma un percorso in circuito. Esempio con alcune schede. Lettura di un quotidina sportivo, la gazzetta dello sport | 2 | Spiegazioni  Slide  Video |  |
| Basket | Gandossi e Ardizzone presentano il loro sport praticato. Storia, regole, falli, dimensione del campo. Fondamentali. Il palleggio. Il passaggio. Il tiro. I movimenti difensivi. Ruoli | 2 | Spiegazioni  Slide  Video | Ottimi |
| Valutazione sportiva | Come valutare la soglia anaerobica e il Vo2 Max. Importanza dei test di valutazione. Il test di Cooper storia e utilizzo nella valutazione delle componenti aerobiche. Alcuni video di alcuni minuti e approfondimento degli stessi. Consumo calorico. Formula di Arcelli per la corsa e per la camminata. Assegnati i compiti pratici e approfondimenti settimanali sull’argomento | 1 | Spiegazioni  Slide  Video | Buoni |
| Meccanismi energetici | I meccanismi energetici. Il metabolismo nell’ esercizio fisico. Risintesi dell’ atp. Glicolisi anaerobica. Meccanismo anaerobico alattacido. Il meccanismo anaerobico l’attacco. Cosa è l’acido lattico Gli olivi aerobica e ossidazione dei grassi. Il ciclo di Krebs | 2 | Spiegazioni  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. | 1 | Spiegazioni  Slide  Video | Buoni |
| Storia dello sport | Le Olimpiadi, risultato finale di un lavoro pluriennale dei migliori atleti. Profili di atleti vincitori olimpici da outsider e filmati delle loro gare. | 2 | Video |  |
| Biomeccanica | La biomeccanica della corsa veloce. Come si misura la lunghezza dell'arto inferiore. Ampiezza del passo di corsa nella corsa veloce. Numero dei passi nei 100 metri. abc drills tecnica delle andature fondamentali. video di 4' dei record del mondo di usain Bolt e Jo-Flo e commento tecnico. L'allungo spiegazione e descrizione. | 2 | Spiegazioni  Slide  Video |  |
| Atletica leggera | Dad: Ripresa dei temi già introdotti, la velocità. La partenza. Biomeccanica della partenza e della prima fase di accelerazione. Spiegazione, come si posizionano i blocchi. Video. Slow motion sull’ uscita dai blocchi. Video raiplay 15’ su Carl Lewis: figlio del vento. Usain Bolt 5’ le gare in cui conquista il record del mondo e le medaglie olimpiche.Lavoro domestico, lunghezza del proprio arto inferiore e come spiegato come si calcola il numero di passi nella gara dei 100 metri e nelle varie distanze di allenamento. Frequenza e ampiezza. | 2 | Spiegazioni  Slide  Video |  |
| Atletica leggera | Lezione presso il campo di atletica nella struttura coperta. Introduzione alla tecnica di corsa, gli esercizi di impulso. Uso delle braccia, utilizzo dei piedi nelle andature tecniche. Esercizi specifici di stretching per il gastrocnemio e il soleo | 2 | Lavoro individuale e in gruppo | Discreti |
| Tecnica di corsa A.L. | Lezione presso la struttura indoor di atletica Tecnica di corsa generale. Introduzione alla specialità della velocità esercizi di impulsò neuromuscolari. Progressivi | 2 | Lavoro individuale e in gruppo |  |
| Lavoro aerobico | Lavoro tecnico con la palla. Esercitazioni aerobiche con la palla. Possesso palla finale. 10 passaggi Presentazione del torneo a scacchi tra le classi 4 | 1 | Lavoro individuale e in gruppo |  |
| Lavoro aerobico | Lezione teorica in classe. L’allenamento Aerobico. I test per valutare la soglia. Come trasformare il risultato di s.a. In velocità di corsa, nel riscaldamento e degaticamenfo. Nel lungo e nel medio. Nelle prove ripetute e nelle serie di ripetizioni. Approfondimenti a casa. Come scegliere le scarpe sportive  Il plank proposta didattica | 2 | Spiegazione  Slide  Video | Bioni |
| Educazione alla salute | Norme sanitarie di prevenzione covid applicabili alla materia di Sc. Motorie e allo svolgimento delle lezioni. Lavoro iniziale fisico Lavoro coordinazione oculomanuale. Giochi popolari | 2 | Spiegazione  Slide | Discreti |
| Percezione spazio temporale  Neurodinamica | Percezione spazio temporale, lavoro coordinativo sul movimento in spazi brevi e ampi. Introduzione degli esercizi di neurodinamica come scarico e lavoro posturale alla parete per allungare la schiena. | 1 | Lavoro individuale | Discreti |
| Psicocinetica | Lavoro introduttivo, psicocinetica. Lavoro aerobico in spazi sempre diversi con velocità e andature che cambiano in funzione dei vari imput | 1 | Lavoro individuale | Discreti |
| Programmazione  Regolamenti | Regole comportamentali durante l’ora di sc. Motorie e modalità di sviluppo della didattica. Moduli mensili, trimestrali e annuali. | 1 | Spiegazione  slide | Buoni |
| Educazione Civica | Tutela della salute | 6 | Spiegazione  Slide  Video | Buoni |