

**LICEO SERPIERI**

**Anno scolastico 2020-2021**

**Materia: SCIENZE MOTORIE**

**Docente: Maura Moroni**

**CLASSE 1H**

### **EDUCAZIONE CIVICA – Temi trattati**

Come il nostro essere sportivi/atleti puo' contribuire al rispetto delle attuali regoli sociali antiCOVID e ad un corretto comportamento a tutela della salute nostra e della societa' intera

Commento e lavoro in classe relativi al film (visionato durante le vacanze di Natale) LEZIONI DI SOGNI: i valori dello sport e fair play piu' forti di pregiudizio, classismo, bullismo. Trasposizione storica.

Come prendersi cura e guidare la popolazione adulta ed anziana verso il benessere e la tutela della salute, attraverso l'attivita' motoria e lo sport. Welfare e sport. Analisi familiare a campione. Sportivizzazione della societa'. Sport come inclusione sociale.

**LICEO SERPIERI****Anno scolastico 2020-2021****Materia: SCIENZE MOTORIE****Docente: Maura Moroni****CLASSE 1H****Programma svolto tratto da registro elettronico (in ordine temporale decrescente)**

04/06/2021	DID - Esposizione lavori relativi ad approfondimento "argomento sportivo a piacere", svolti a casa a piccoli gruppi	
28/05/2021	Attività motoria in ambiente naturale - Giochi sportivi sulla spiaggia	
21/05/2021	Classe in presenza - Ultimazione test capacità condizionali. Test mobilità del rachide con cubo centimetrato.	
14/05/2021	Classe in presenza - Attività motoria in ambiente naturale (spiaggia)	
07/05/2021	DID - Esposizione lavori svolti a casa a piccolo gruppo circa tematiche di interesse comune al gruppo collegate allo sport ed al benessere psicofisico	
30/04/2021	Classe in presenza - Attività motoria in ambiente naturale (spiaggia) Grandi giochi (dodgeball e roverino)	
23/04/2021	Classe in presenza - Attività motoria in ambiente naturale (spiaggia) Classe divisa in 3 gruppi di lavoro (beach tennis, beach volley, ultimate frisbee)	
16/04/2021	VERIFICA di recupero assegnata a XU ZHI Fei." Consegna di un elaborato relativo a ciò che hai compreso in merito a CAPACITÀ CONDIZIONALI (forza, resistenza, mobilità articolare, velocità) trattati attraverso lezioni teoriche e test di valutazione pratici. Lavoro a "flipped class" (classe rovesciata). Approfondimento di una tematica particolare legata al Benessere Psicofisico, mediante lavoro a piccolo gruppo. Classe divisa in base alla "motivazione e all'interesse" per l'argomento da approfondire.	
09/04/2021	DID - Team Building - continuazione lavoro a piccoli gruppi (attività asincrona) e debriefing, iniziato prima delle vacanze di Pasqua.	
26/03/2021	DID - Team Building - Verifica dell'apprendimento circa il compito assegnato per oggi. Lavoro a piccoli gruppi (formati in precedenza). Proposta e debriefing relativi ai seguenti argomenti: 1) 2 verità e 1 bugia 2) Soluzione di un problema posto da ciascun componente il gruppo	
19/03/2021	DID - Team Building sportivo e non - Strategia di allenamento e di relazione. la classe 1H vista come squadra. Sorteggio gruppi di lavoro per prossima lezione	
12/03/2021	DID - Metodologia d'allenamento capacità condizionali	
05/03/2021	DID - Analisi dei risultati test eseguiti (capacità condizionali) - Metodologie di allenamento: parole chiave :esercizi a carico naturale, piegamenti, trazioni, calisthenics, allenamento funzionale, potenziamento addominale (alto, basso, obliquo), potenziamento arti inferiori.	
26/02/2021	18/2 DID: Educazione posturale : spiegazione del Circuito di Ling	
26/02/2021	Capacità condizionali: test : forza arti inferiori (Lungo da fermo), forza addominale	
12/02/2021	Capacità condizionali: test	
05/02/2021	Capacità condizionali: test . Velocità (60 m.) Forza arti superiori (piegamenti sulle braccia)	
29/01/2021	DID. Mi mantengo in salute attraverso la postura corretta. Cos'è la postura, da che cosa è regolata, nello sport e nella vita quotidiana. Analisi posturale a coppie durante l'attività asincrona.	
18/12/2020	DID. Commenti e condivisioni in merito all'elaborato di educazione civica, il cui risultato è valido sia per Educazione Civica che per Scienze Motorie	
04/12/2020	DID. Effetti del movimento svolto in ambiente naturale. Interrogazioni relative a lavoro svolto a casa	
27/11/2020	DID. Effetti del movimento sul sistema scheletrico e muscolare. Interrogazioni relative a lavoro svolto a casa	
20/11/2020	DID. Interrogazioni relative a lavoro di gruppo svolto a casa	
13/11/2020	DID. Lavoro di gruppo on line con gruppi formati da 4 persone. Interrogazioni relative ai seguenti argomenti: ABC del movimento, capacità condizionali e coordinative	

06/11/2020	DID. Concetto di Resilienza. esercizi di educazione respiratoria e t.a.		
30/10/2020	DAD. Capacita' condizionali (forza, velocita', resistenza, mobilita' articolare) e coordinative (coordinazione dinamica generale, coordinazione oculo-manuale, coordinazione oculo-podolica, equilibrio statico, dinamico, in volo). Assenti 2 alunni		
23/10/2020	DAD. Teoria: ABC del MOVIMENTO. Schemi motori di base. Passaggio da gesti motori a discipline sportive. Capacita' condizionali e coordinative.		
02/10/2020	Attività motoria in ambiente naturale (spiaggia). Camminata, esercizi di stretching, educazione respiratoria		
25/09/2020	Attività motoria in ambiente naturale (spiaggia). Camminata, esercizi di stretching, educazione respiratoria		
18/09/2020	Conoscenza della classe. Illustrazione programmazione. Condivisione di norme di fruizione spazi interni ed esterni alla scuola nel rispetto delle norme antiCovid. Arrivo a piedi fino in spiaggia. esercizi di allungamento muscolare ed educazione respiratoria.		