

LICEO SERPIERI

Anno scolastico 2020-2021

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: Maura Moroni

CLASSE 1P

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 E SPORTIVE****Docente: Maura Moroni****CLASSE 1P****Programma svolto tratto da registro elettronico (in ordine temporale decrescente)**

24/05/2021	ATLETICA LEGGERA - Verifica scritta valida per valutazione orale. Valutazione pratica (2 lanci - "getto del peso" a testa)	
17/05/2021	Attività motoria in ambiente naturale (outdoor - spiaggia). ULTIMATE FRISBEE - Partite inter-classe a 4 squadre	
10/05/2021	ATLETICA LEGGERA - Corsa - verifica teorica scritta (valida per valutazione orale). Pratica: Interval training sui 400 m. , andature, stretching. 800 m (rilevazione tempi)	
03/05/2021	ATLETICA LEGGERA - Corsa - Teoria: circuit training e potenziamento finalizzato alla corsa, differenze metodologiche sulle corse veloci, mezzo fondo e fondo. La potenza lattacida nel mezzofondo. Ripetute. Defaticamento attivo. Pratica: andature, allunghi, sprint, costruzione di un circuit training attraverso il lavoro a piccoli gruppi, corsa sui 400 m con rilevamento tempi. Defaticamento attivo.	
26/04/2021	ATLETICA LEGGERA - Teoria: metodologie d'allenamento corsa: interval training, fartlek, circuit training, allunghi. Pratica: interval training sugli 800 m. (rilevamento tempi), costruzione di un circuit training a piccoli gruppi, esecuzione del circuito, allunghi.	
19/04/2021	Inizio modulo c/o Stadio "R. Neri" - ATLETICA LEGGERA - Teoria: le discipline dell'atletica leggera , suddivisione sulla base degli schemi motori di base. Tecnica di corsa e metodologie di allenamento. Pratica: Postura e correzione (lavoro a coppie). Autocorrezione postura sui 400 metri. Andature, stretching, defaticamento.	
29/03/2021	ULTIMATE FRISBEE - DID - Lavoro a 4 gruppi - Verifica dell'apprendimento Hand Signals - Autovalutazione sulla base dei risultati.	
22/03/2021	ULTIMATE FRISBEE - DID - Lavoro interattivo a piccoli gruppi. Consegna (attraverso documento su classroom) di 4 temi elaborati ed approfonditi nell'ambito del proprio gruppo, ideando esercizi mirati ed usando capacità comunicativa ed argomentativa. Temi: 1) Falli e contatto fisico 2) Comportamento leale e corretto 3) Atteggiamento positivo ed autocontrollo 4) Comunicazione. Esposizione lavori svolti. Autovalutazione	
15/03/2021	ULTIMATE FRISBEE - DID - Analisi "risposte allenatori" (compito assegnato a casa). Spiegare COME fare scelte efficaci in ambito sportivo. Obiettivi singoli, motivazione, resilienza. Riflessioni su COME allenare la mente nella prestazione sportiva. Circostanze controllabili ed incontrollabili durante una performance sportiva. Lo SPIRITO DEL GIOCO. Esempi tratti da video (esempi in positivo e in negativo)	
08/03/2021	ULTIMATE FRISBEE - DID - Feedback partite giocate lunedì scorso, lettura comparata di un "pezzo di regolamento". Durante l'attività asincrona lettura e riflessione sulle 7 slide da pag. 35 a pag. 42 della dispensa). Atteggiamento individuale di fronte al proprio sport dando valore alla disciplina sportiva praticata. La sconfitta come processo di apprendimento. Riflessione su "come" dare il massimo. Testimonianze circa come il proprio allenatore "spiega" come dare il massimo.	
01/03/2021	ULTIMATE FRISBEE - Consegna risultati test scritto valevole per orale. Confronto in merito ai criteri di "autovalutazione". Pratica: lanci a coppie. Dinamica di gioco	
22/02/2021	ULTIMATE FRISBEE - Teoria: 2' Test - Domande a risposta libera circa il gioco dell'Ultimate Frisbee. Pratica: ripasso lanci. Esercizi di coordinazione spazio-temporale. La spazialità abbinata ai lanci. Esercizi di presa dinamica in corsa.	
15/02/2021	ULTIMATE FRISBEE - Teoria :ricerca storica relativa a periodo 1968/69 (contestualizzazione del gioco). Pratica :fondamentali - lanci a coppie (rovescio e dritto 3 dita). Lanci in corsa, lanci di precisione	
08/02/2021	ULTIMATE FRISBEE-Teoria :il concetto di 'regole/no sanzione "Pratica: Gare di guts, discaton (A squadre) e di distanza (individuale)	
01/02/2021	ULTIMATE FRISBEE - Teoria: l'attrezzo Frisbee: storia, caratteristiche, discipline legate all'uso del frisbee. Metodologia di allenamento: metodo induttivo e deduttivo, metodo misto. Pratica: esercizi a coppie con distanziamento relativi ai lanci. Lavoro ulteriore a piccoli gruppi.	

25/01/2021	ULTIMATE FRISBEE - Inizio Modulo. Il modulo sara' sviluppato nell'arco di n. 10 lezioni in codocenza con tecnici federali F.I.F.D. come da convenzione. Argomenti svolti: gestione della sconfitta, rispetto delle regole, il frisbee come attrezzo sportivo. Classe suddivisa in 4 gruppi di lavoro: confronto/individuazione di 3 aspetti positivi e 3 negativi della classe intesa come squadra. Introduzione del concetto :SOTG (Spirito del gioco). 4 punti trasversali dell'Ultimate: 1) Conoscenza 2) Rispetto 3) Comunicazione 4) Azione Acronimo BE CALM		
18/01/2021	ULTIMATE FRISBEE - Lezione propedeutica - attivita' motoria in ambiente naturale (spiaggia) - attivazione, andature e stretching , giochi di movimento legati allo sviluppo della "resistenza" (capacita' aerobica) e visione di gioco . Attivita' proposta con regola base il distanziamento		
21/12/2020	GINNASTICA ARTISTICA - Test di fine modulo in relazione al lavoro svolto. Capacita' di apprendimento, attenzione, interiorizzazione delle spiegazioni teorico-pratiche. Assegnazioni compiti vacanze natalizi		
14/12/2020	EDUCAZIONE CIVICA -Confronto in merito a contenuto elaborati consegnati GINNASTICA ARTISTICA - Esposizione "lavori a piccoli gruppi" svolti a casa		
30/11/2020	GINNASTICA ARTISTICA Attivita in ambiente naturale (spiaggia) . Attivazione: andature (cardiovascolarita' ed allungamento). Corpo libero: ripresa di "elementi" e strutturazione esercizio con inserimento di salti artistici (femmine) e atteggiamenti in tenuta (maschi)		
23/11/2020	GINNASTICA ARTISTICA . DID. Codocenza con tecnici federali. Lavoro "a classe rovesciata". Esposizione verbale da parte di 2 gruppi di lavoro inerenti le seguenti tematiche: Storia della Ginnastica Artistica nazionale, internazionale e riminese) e Metodologia di allenamento.		
09/11/2020	GINNASTICA ARTISTICA presso Palazzetto della Ginnastica. Lezione teorico-pratica. Metodologia di allenamento arti inferiori: circuito a stazioni. cocetto di "tenuta" .Metodologia di allenamento mobilita' articolare statica ed attiva. Elementi corpo libero: propedeutica ed esecuzione. Capovolta avanti, verticale, ruota		
26/10/2020	GINNASTICA ARTISTICA in ambiente naturale (spiaggia). Metodologia di allenamento specifica per sviluppo forza arti superiori ed inferiori e mobilita' articolare. Propedeutica ad elementi corpo libero quali ruota e verticale. Consegna ed argomentazione verifiche		
19/10/2020	Verifica scritta valida per valutazione orale : ABC del movimento - Capacita' condizionali e coordinative. Pratica. Inizio modulo GINNASTICA ARTISTICA presso Palazzetto della Ginnastica. Presentazione grandi attrezzi. Maschili: sbarra, cavallo con maniglie, corpo libero, volteggio, anelli, parallele pari. Femmine: trave, corpo libero, volteggio, parallele asimmetriche		
12/10/2020	Teoria: test d'ingresso capacita' condizionali. Analisi dei risultati e traduzione in valutazione. In allegato i risultati in dettaglio		
05/10/2020	Capacità condizionali. Test d'ingresso. Forza arti superiori. Mobilita' articolare del rachide. Velocita': 60 m.		
28/09/2020	Capacità condizionali. Test d'ingresso. Resistenza : mini Cooper 6', Forza addominale, Forza esplosiva arti inferiori :salto in lungo da fermo. L'attività si è svolta in ambiente naturale (spiaggia)		
21/09/2020	ABC del movimento . Il ruolo delle Scienze Mororie a scuola e in modo specifico al Liceo Scientifico Sportivo. Schemi motori di base. Capacita' condizionali e coordinat ive.		
14/09/2020	Conoscenza della classe. Illustrazione programmazione. Condivisione regole di fruizione degli ambienti scolastici relative al rispetto norme anticovid19 e non.		