

LICEO SERPIERI

Anno scolastico 2020-2021

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: Maura Moroni

CLASSE 2P

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 2P****Programma svolto tratto da registro elettronico (in ordine temporale decrescente)**

24/05/21	ATLETICA LEGGERA - Getto del peso - Verifica	
17/05/2021	Attività motoria in ambiente naturale (outdoor - spiaggia). ULTIMATE FRISBEE - Partite inter-classe a 4 squadre	
10/05/2021	ATLETICA LEGGERA - Getto del peso - Classe divisa in 2 gruppi di lavoro . Gruppo 1) - Prove di lancio mediante l'impiego delle tecniche spiegate (rettilinea e rotatoria), correzione errori, attribuzione ruoli di giuria (pedana e settore). Rilevamento misure. Gruppo 2) Impostazione lezione tipo seduta allenamento di un lanciatore. Entrambi i gruppi, alternandosi, hanno svolto il contenuto intero della lezione proposta.	
03/05/2021	ATLETICA LEGGERA - Getto del peso- lezione teorico-pratica. Classe divisa in 2 gruppi di lavoro. A turno: parte a) preparazione atletica in vista del lancio, esercizi di corsa e potenziamento vari distretti muscolari, anche con ausilio di palle mediche, cavagliere, bastoni. Parte b) tecnica di lancio: ripresa delle varie fasi nella tecnica rotatoria (caricamento, traslocazione, rotazione, getto) e relative prove individuali con correzione errori.	
26/04/2021	ATLETICA LEGGERA - Getto del peso - Teoria: metodologia di allenamento. Spiegazione delle 4 fasi: caricamento, traslocazione, rotazione e getto. Pratica: classe divisa in 2 gruppi di lavoro (parte tecnica - suddivisione e prova delle varie fasi di lancio e parte formativa con circuit training potenziamento arti inferiori, superiori, addome mediante utilizzo di palle mediche, cavigliere, bastoni).	
19/04/2021	Inizio modulo c/o Stadio "R. Neri" - ATLETICA LEGGERA - Teoria: ripasso 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. esempi di potenziamento e circuit training. Sprint.	
12/04/2021	Attività di TEAMBUILDING - Lavoro asincrono e sincrono a piccolo e a grande gruppo.	
29/03/2021	ULTIMATE FRISBEE - DID - Rielaborazione e commento ai lavori svolti a casa relativi a commento ai 2 link. Lavoro asincrono su creazione "frase/simbolica" legata a Gender Equity	
22/03/2021	ULTIMATE FRISBEE - DID - Autovalutazione lavoro pratico svolto fin qui, con relativa argomentazione. Lavoro asincrono per acquisizione "Hand Signal" . Valutazione : risposte corrette (a tempo)	
15/03/2021	ULTIMATE FRISBEE - DID - Continuazione lavoro su "Gender Equity"	
08/03/2021	ULTIMATE FRISBEE - DID - Diritti e conquiste delle donne a livello sociale e nello sport. Equità di genere (visione di video distanza sociale uomini/donne in ambito sportivo). Feedback e discussioni. Disparità di genere e soluzioni reali. Educazione orizzontale.	
22/02/2021	La classe si è recata c/o Colosseo ASL per effettuazione tamponi	
15/02/2021	ULTIMATE FRISBEE - Teoria: identifica le difficoltà di applicazione della Gender Equity. (In generale ed in classe) Lavoro a piccolo gruppo. Obiettivo: a che punto è la 'parità di genere'. Problematica e relativa soluzione misurabile. Pratica: ripasso lanci. Esercizi di spazialità attraverso lanci e prese in meta	
08/02/2021	ULTIMATE FRISBEE - Teoria : GenderEquity - la libertà di scegliere - le opportunità. Pratica: gare a squadre di guts e discaton, gara individuale di distanza	
01/02/2021	ULTIMATE FRISBEE - Commento al lavoro svolto a casa a gruppi circa le regole dello sport etico. Visione di video olimpici legati a: rispetto, non rispetto, scorrettezza nello sport. Concetto di vittoria meritata. Cocetto di "Gender Equity"	
25/01/2021	ULTIMATE FRISBEE - Inizio Modulo. Il modulo sarà sviluppato nell'arco di n. 10 lezioni in co-docenza con tecnici federali F.I.F.D. come da convenzione. Entry test. Classe suddivisa in 4 gruppi di lavoro. discussione ed analisi di valori e disvalori e relative percentuali di differenti discipline sportive.	

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	TEAMGYM - Test di fine modulo in relazione al lavoro svolto. Capacita' di apprendimento, attenzione, interiorizzazione delle spiegazioni teorico-pratiche. Assegnazioni compiti vacanze natalizi		
30/11/2020	TEAMGYM - Lezione in presenza in ambiente naturale (spiaggia). Lavoro a piccoli gruppi. Ciascun gruppo illustra l'esercizio svolto a casa come compito: strutturazione di un riscaldamento di 3 minuti di durata, avente come macrocontenuti esercizi di stretching, potenziamento e mobilita' articolare. L'esercizio e' svolto su base musicale scelta da ogni singolo gruppo. Educazione al ritmo (conteggio degli 8 tempi) - Coordinazione dinamica generale e spaziotemporalita' (sincronia).		
23/11/2020	TEAMGYM . DID. Codocenza con Tecnici Federali. Esposizione da parte dei gruppi di lavoro delle tematiche gia' trattate in classe inerenti gli attrezzi e il regolamento TEAMGYM		
16/11/2020	Condivisione situazione attuale. La classe si e' recata all'ASI per effettuare tamponi.		
09/11/2020	TEAMGYM presso Palazzetto della Ginnastica. Riscaldamento su base musicale con sequenza gia' impostata nell'ambito delle lezioni precedenti. Maschi: continuazione sequenza coreografica a gruppi da 5 (inserimento di esercizi in equilibrio statico e di creativita' motoria). Femmine: lavoro ai grandi attrezzi del Teamgym (Mini trampolino e tumbling)		
26/10/2020	TEAMGYM. Attivita' motoria in ambiente naturale (spiaggia) . Lavoro divisi in 2 grandi gruppi. Maschi: a sua volta suddivisi in gruppi da 5 (sequenza coreografica su base 8 tempi). Femmine: ripasso salti artistici ed elementi ginnastica artistica.		
19/10/2020	Pratica. TEAMGYM . Inizio modulo presso Palazzetto della Ginnastica. Riscaldamento su base musicale. Ascolto ed interpretazione degli 8 tempi. Classe divisa in 2 gruppi maschi e femmine) per ripasso elementi e salti artistici della ginnastica artistica		
12/10/2020	Teoria. TEAMGYM. Flipped Class. Lavoro di ricerca ed esposizione dei seguenti argomenti: storia, attrezzi, floor, tumbling, minitrampolino, capacita' coordinative impiegate, regolamento e punteggio		
05/10/2020	Teoria. ACROSPORT. La disciplina, i ruoli. Espressione gestuale e prossemica. Performance artistica. Linguaggio non verbale. Pratica :attivita' motoria in ambiente naturale (spiaggia): andature, esercizi di stretching ed educazione respiratoria		
28/09/2020	Attivita' motoria in ambiente naturale (spiaggia). Fit walking, stretching, educazione respiratoria		