

Docente: Maura Moroni
Materia: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE 1P – Programma svolto - (da registro cronologia decrescente)

Moduli: Ginnastica Artistica – Ultimate Frisbee – Atletica (corsa)

Uscite didattiche/progetti: Rimini Marathon, Coppa del Mondo – Europei Trampolino – Sport e Salute

30/05/2022	ATLETICA - Corsa - Verifica teorico-pratica di fine modulo. (Test a risposta aperta - metodologia di allenamento - corsa 1000 m. pista stadio R. Neri).		
23/05/2022	ATLETICA - Corsa - "messa in pratica" del lavoro svolto a casa a gruppi. Esercizio a coppie per la correzione della postura in corsa. Andature: esecuzione di 10 andature differenti con spiegazione tecnica. Esercizi di stretching. Test sui 1000 m.		
02/05/2022	ATLETICA - Corsa - Teoria: Le discipline dell'Atletica Leggera. La Corsa - Metodologie di allenamento. 6 temi trattati e approfonditi successivamente da un lavoro di gruppo. 1) Postura - 2) Interval Training - 3) Fartlek - 4) Ripetute - 5) Andature - 6) Circuit Training		
11/04/2022	ULTIMATE FRISBEE -		
04/04/2022	TRAMPOLINO - illustrazione della disciplina - formulazione abbinamenti a coppie e assegnazione stati in vista della ricerca (Campionati Europei e Coppa del Mondo). Le discipline		
28/03/2022	ULTIMATE FRISBEE - Riscaldamento mediante l'utilizzo di vari schemi motori di base e andature. Tattica (scatti verso e scatti lunghi). Organizzazione spaziotemporale nei lanci in corsa e in difesa. Esercizi a coppie. Ricezione del frisbee in corsa. Cambiamenti di direzione in corsa. Coordinazione dinamica generale applicata alla visione di gioco. Classe divisa in 4 gruppi (esercizi di attacco e difesa). Lanci di dritto e di rovescio. Partite a 4 squadre. Valutazioni pratiche		
21/03/2022	ULTIMATE FRISBEE - classe divisa in 4 squadre (frisbee mercato). Gioco e SOTG. Verifica in campo della conoscenza dei "segnali universali" da utilizzare durante la partita decretati dalla WFDF.		
14/03/2022	ULTIMATE FRISBEE _ Teoria: importanza della conoscenza dell'infografica per poter comunicare in campo. SOTG: analisi del rapporto personale con l'arbitro nell'ambito della propria disciplina sportiva. Pratica- Fondamentali: esercizi a coppie e a piccolo gruppo per acquisire la tecnica del lancio rovescio. Classe suddivisa in 4 squadre (partite interclasse)		
07/03/2022	ULTIMATE FRISBEE - Esercizi a coppie di familiarizzazione con l'attrezzo frisbee - Lanci a coppie statici e in corsa. Suddivisione della classe in 4 gruppi/squadre. Spiegazione dello "Spirito del Gioco" (SOTG) sulla base della compilazione del foglio di valutazione: 1) conoscenza ed applicazione delle regole, 2) Comportamento leale e corretto 3) Atteggiamento positivo ed autocontrollo 4) Comunicazione. Partite interclasse e successiva compilazione SOTG da parte di ciascuna squadra. Consegna test.		
28/02/2022	ULTIMATE FRISBEE - Teoria: regole e sanzioni nell'ambito di un conflitto sportivo. Test scritto argomenti svolti fin qui - Pratica: passaggi a coppie nel rispetto delle regole ideate e condivise. Partite interclasse a 4 squadre. Autovalutazione di squadra relativa al lavoro svolto fin qui		
14/02/2022	ULTIMATE FRISBEE - 10 passaggi a coppie, 15 passaggi e 1 intercetto con varie disposizioni spaziali e secondo determinati tempi (organizzazione spazio-temporale). Corretta comunicazione e strategia comunicativa: tris in velocità a 4 squadre. Gioco: partite interclasse a 4 squadre.		
07/02/2022	ULTIMATE FRISBEE - Teoria: Le origini dell'attrezzo sportivo, i vari tipi di modelli. Le varie discipline con il frisbee. Pratica: Esercizi a coppie con 10 passaggi da fermi e in corsa. 10 passaggi e 1 intercetto. Esercizi a squadre con 20 passaggi consecutivi (a tempo) con classe divisa in 2 quadrati, una squadra supera l'altra. Partite a 4 squadre interclasse.		
31/01/2022	ULTIMATE FRISBEE - Teoria: acquisizione di regole di gioco attraverso il gioco stesso (regola del dentro-fuori). Pratica: esercizi a coppie (10 passaggi - intercetto - mano debole). Esercizi di possesso disco. Torneo a 4 squadre (interclasse)		
24/01/2022	ULTIMATE FRISBEE - Inizio modulo presso Palazzetto dello Sport Flaminio. Parte teorica: differenza tra gruppo e squadra. suddivisione della classe in 4 gruppi per l'individuazione di almeno 1 aspetto negativo e 1 positivo della classe stessa. Punti di forza e di debolezza. l'importanza di: rispetto delle regole, comunicazione, azione. Significato dell'acronimo BE		

CLASSE 1P – Programma svolto - (da registro cronologia decrescente)

Moduli: Ginnastica Artistica – Ultimate Frisbee – Atletica (corsa)

Uscite didattiche/progetti: Rimini Marathon, Coppa del Mondo – Europei Trampolino – Sport e Salute

	CALM. Parte pratica:lavoro a coppie in progressione didattica (concetti di spazio, velocita', tempo). Esercizi a coppie per acquisire lanci e coordinazione oculo-manuale). Partite a tempo interclasse	
10/01/2022	Illustrazione programmazione pentamestre. Passeggiata invernale in ambiente naturale (spiaggia).	
20/12/2021	GINNASTICA ARTISTICA - Valutazione pratica attrezzo "corpo libero" per alunni assenti in precedenza. Completamento valutazioni pratiche ai grandi attrezzi per la classe intera. Maschi: "parallele pari" e "volteggio". Femmine: "trave" e "volteggio".	
13/12/2021	GINNASTICA ARTISTICA - Valutazione pratica attrezzo "corpo libero". Continuazione lavoro preparatorio agli attrezzi rimanenti (volteggio, parallele pari, trave)	
06/12/2021	GINNASTICA ARTISTICA - Teoria. Test a risposta multipla di fine modulo (verifica scritta valida per valutazione orale). Pratica: Classe suddivisa in gruppi di lavoro a rotazione. 1)Circuito potenziamento arti inferiori, arti superiori, addome, dorsali 2) Lavoro all'attrezzo "Corpo libero" maschile e femminile 3) Lavoro all'attrezzo "Parallele pari" (maschi) 4) Lavoro all'attrezzo trave (femmine) 5) Lavoro all'attrezzo "Volteggio". Correzione errori e ottimizzazione esercizi in vista delle prossime valutazioni pratiche	
29/11/2021	GINNASTICA ARTISTICA - TEORIA: Ripasso ed approfondimento relativi ai seguenti argomenti: FGI, Codice dei punteggi e penalita', storia della ginnastica artistica riminese ed internazionale, struttura dell'allenamento del ginnasta, concetto di "tenuta". Pratica: continuazione lavoro ai grandi attrezzi. Femmine: esercizio al corpo libero e trave. Maschi: esercizio al corpo libero e parallele pari.	
22/11/2021	GINNASTICA ARTISTICA - Continuazione lavoro lezione precedente.Approccio ai grandi attrezzi. Maschi: impostazione esercizio alle parallele p ari. Femmine: impostazione esercizio alla trave alte. In comune: impostazione esercizio corpo libero sulla base degli elementi acquisiti- Volteggio. Valutazioni sulla base dell'esposizione verbale e della condivisione "quaderno appunti"	
15/11/2021	GINNASTICA ARTISTICA - Approccio ai grandi attrezzi. Maschi: impostazione esercizio alle parallele pari. Femmine: impostazione esercizio alla trave alte. In comune: impostazione esercizio corpo libero sulla base degli elementi acquisiti. Valutazioni sulla base dell'esposizione verbale e della condivisione "quaderno appunti"	
08/11/2021	GINNASTICA ARTISTICA - Lezione teorico-pratica. argomenti trattati: Attivazione proposta attraverso attivita' ludica. Preatletici. Esercizi a corpo libero di mobilita' articolare. Classe divisa in 2 gruppi di lavoro alternato: a) Circuito a stazioni (potenziamento); b) Elementi artistici e preacrobatica (maschi: sforbiciata - orizzontale prona). Corpo libero (capovolta avanti, ruota, pennello con mezzo giro, candela). Volteggio con capovolta avanti e risalita.	
25/10/2021	GINNASTICA ARTISTICA - Correzione e consegna verifiche effettuate in data 18/10. Lezione teorico-pratica. Temi trattati: attivazione e preparazione generale, esercizi di allungamento e mobilita' articolare. Circuito a cronometro (potenziamento arti inferiori). Esercizi di potenziamento addominale e dorsale. Preacrobatica (utilizzo della diagonale in pedana) Propedeutica elemento "verticale". Propedeutica "Volteggio".	
18/10/2021	- Verifica capacita' condizionali e test d'ingresso. GINNASTICA ARTISTICA: TEORIA - Modalita' di' allenamento del ginnasta, lezione-tipo. PRATICA: esercizi di mobilita' articolare, preatletici, propedeutica all'elemento "verticale", (utilizzo della diagonale in pedana). Esercizi di potenziamento addominale. Circuito propedeutico a stazioni.	
11/10/2021	Inizio Modulo GINNASTICA ARTISTICA presso Palazzetto della Ginnastica - Rimini, via Euterpe. Commento ai testi pratici di ingresso. TEORIA: Storia della Ginnastica Artistica territoriale e e cenni sulla nazionale. Metodologia d'allenamento e fasi della "lezione tipo": Riscaldamento e attivazione, preparazione generale e specifica, parte artistica, allenamento mirato sull'attrezzo. I 4 attrezzi femminili (trave alta, corpo libero, parallele asimetriche, volteggio). i 6 attrezzi maschili (sbarra, cavallo con maniglie, anelli, corpo libero, parallele pari, volteggio). PRATICA: impostazione della riga e saluto.	

Docente: Maura Moroni
Materia: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE 1P – Programma svolto - (da registro cronologia decrescente)

Moduli: Ginnastica Artistica – Ultimate Frisbee – Atletica (corsa)

Uscite didattiche/progetti: Rimini Marathon, Coppa del Mondo – Europei Trampolino – Sport e Salute

04/10/2021	Test capacita' condizionali. Completamento test. Resistenza: (Mini Cooper 6'), Velocita' (60 m.) Forza esplosiva arti inferiori (Salto in lungo da fermo). Mobilita' articolare del rachide (Flessione del busto su cubo centimetrato)	
27/09/2021	13/9 Conoscenza della classe . Illustrazione programmazione annuale. Regole e protocollo covid nella a scuola e nella fruizione di impiantistica sportiva	
27/09/2021	TEORIA: ABC del movimento. Qualita' motorie. Schemi motori di base. Capacita' condizionali e coordinative. Parallelo con discipline dell'atletica leggera e discipline praticate dagli alunni. Cenni sull'ordinamento sportivo italiano. Consapevolezza circa cosa andremo a testare con i test pratici d'ingresso. PRATICA: Test d'ingresso. Forza arti superiori - Forza addominale. (Ruoli di rilevamento tempi e arbitraggio svolti da alunni esonerati)	

CustomDialog

FIRME ALUNNI

.....
.....