

Liceo scientifico “G. Ferraris”		A.S. 2019-2020 Classe 4B
PROGRAMMA SVOLTO		
Docente: Rosa Cramarossa	Disciplina: Scienze motorie e sportive	

In seguito all'emergenza sanitaria e alla sospensione dell'attività in presenza, si sono dovuti riprogrammare e rivedere gli obiettivi della disciplina, dando priorità, con la didattica a distanza, alla parte teorica per il raggiungimento delle competenze. Tutte le attività in DaD sono state eseguite attraverso la piattaforma di G- Suite (Classroom, Meet, Moduli).

LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- Test sulle qualità motorie di base: forza arti superiori (lancio della palla medica), forza arti inferiori (salto in lungo da fermo), velocità (30 mt. Piani)
- Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo resistenza aerobica: corsa di durata, corsa di durata con variazioni di pendenza, interval training, circuit training, giochi, test di verifica sui 1000 mt.
- In DaD: ideazione ed esecuzione di circuiti per l'incremento della forza.
- Irrobustimento generale e potenziamento specifico per settori muscolari (a carico naturale, attività formative a coppie ed in piccoli gruppi, percorsi e giochi di movimento.
- Mobilizzazione articolare (attiva, individuale, a coppie ed a gruppi; stretching).
- Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo: andature di coordinazione semplice e complessa, esercizi con uso della funicella (individuali, a coppie, a piccoli gruppi). Test individuale con la funicella.
- Equilibrio statico e dinamico.
- Presa di coscienza del corpo in movimento attraverso lavori di sensibilizzazione con palloni e altri piccoli attrezzi.

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Sport individuali: Ginnastica artistica: volteggio al cavallo (divaricato e framezzo). Atletica: corsa di resistenza, salto in alto (test sulla tecnica Fosbury).
- Sport di squadra: Pallavolo: esercizi, movimenti e andature propedeutiche alla pallavolo, basi tecniche dei fondamentali individuali, partita. Unihochk: esercizi per il controllo e la conduzione

della palla (individuali, a coppie e a piccoli gruppi), percorsi. Parkour: approccio alle dinamiche di base (lezioni con esperto).

- Conoscenza di regolamento e gesti arbitrali degli sport praticati.
- Attività libera: pallavolo, pallacanestro, tennis-tavolo, calcio a 5.

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

- Condivisione delle norme di sicurezza e dei comportamenti funzionali e responsabili per la sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi all'aperto (lettura del regolamento scolastico).
- Classificazione delle capacità motorie. Capacità condizionali: la forza.
- Conoscenza del corpo umano: apparato muscolare ed effetti dell'allenamento sullo stesso.

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE

- Corsa e attività di resistenza continua e giochi in ambiente naturale.

PARTECIPAZIONE AI TORNEI DI ISTITUTO

PARTECIPAZIONE AI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI 2019-2020 (Corsa campestre).

Programma condiviso con la classe su Google Classroom in data 3 Giugno 2020.

La docente

Rosa Cramarossa