

PROGRAMMA svolto SCIENZE MOTORIE 1 CS

(organizzazione dei contenuti,metodi,strumenti,misurazione e valutazione, programma)

1) Contenuti

lo svolgimento del programma è stato finalizzato al miglioramento e potenziamento delle prestazioni aerobiche e delle funzioni cardiocircolatoria e respiratoria in ottica di prevenzione delle malattie metaboliche legate al sovrappeso ed all'obesità; inoltre, tramite i giochi sportivi di squadra, sono stati addestrati i singoli studenti all'esecuzione dei fondamentali tecnici ed arricchite le conoscenze teorico-pratiche di ognuno.

2) Metodo

Durante i turni in succursale si sono utilizzate le ore di lezione per camminate veloci su tragitti tracciati in territorio limitrofo alle sedi scolastiche.

Nelle lezioni in palestra si sono svolti esercizi propedeutici ai giochi sportivi di squadra, esecuzione di alcuni fondamentali tecnici della pallacanestro e della pallavolo e partite di pallavolo anche nell'ambito di tornei di istituto.

3) Misurazione e valutazione

Sono state valutate: capacità relazionali, rispetto delle regole, miglioramenti motori anche in relazione al grado di acquisizione dei fondamentali individuali dei giochi sportivi e delle tecniche di gioco e partecipazione alla didattica a distanza.

Programma di Scienze Motorie

Consolidamento schemi motori di base e potenziamento delle capacità condizionali e coordinative:

aggiustamento degli schemi corporei (percezione spazio-temporale, consolidamento lateralità)

coordinazione di base (apprendimento, controllo, adattamento motorio)

equilibrio posturale e dinamico.

Miglioramento della funzione cardio-respiratoria,della resistenza, della forza, della velocità, della mobilità articolare.

Attività ludica in forma codificata e non, individuale, a coppie a squadre.

Camminate veloci, all'aperto, su percorsi esterni alla sede scolastica.

Pratica sportiva:

Pallavolo: fondamentali tecnici individuali servizio, palleggio, bagher, schiacciata, muro.
fondamentali di squadra e ruoli.

regole di gioco,arbitraggio, fair play.

Pallacanestro: fondamentali tecnici individuali, palleggio, passaggio, tiro a canestro.

OffBall: lezione pratica conoscitiva e partita.

Esecuzione salto in lungo da fermo con misurazione della prestazione.

Salute e Benessere:

nozioni di anatomia e fisiologia dell' apparato scheletrico

effettuazione attività fisica come stile di vita e forma di prevenzione.

Nozioni di primo soccorso su fratture e distorsioni.

Obiettivi comportamentali,relazionali, motivazionali:

Consolidamento del carattere.

Sviluppo della socialità e del senso civico.
Rispetto delle regole.
Collaborazione ed assunzione di ruoli.
Compiti di giuria ed arbitraggio.

Didattica a distanza:

Dal momento della fine delle lezioni in presenza, dopo un periodo di ambientamento, di acquisizione dei necessari mezzi tecnologici e di aggiornamento delle competenze si è provveduto ad inviare delle diapositive con generiche considerazioni generali; successivamente è stato inviato un link ad una serie di esercizi eseguibili a casa senza bisogno di particolari attrezzature con il compito di visionare la videolezione e valutare quali esercizi proposti potessero essere utili in relazione al proprio attuale stato di forma fisica e, dopo attenta valutazione, eseguire gli esercizi proposti seguendo le indicazioni dei docenti nel video riguardo all'intensità dell'allenamento, ai tempi di recupero e di riposo. Tramite lezioni in videoconferenza sulla piattaforma d'istituto si è completata la conoscenza di anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico e nozioni di primo soccorso riguardo fratture e distorsioni.

Gli studenti

Il docente

Prof. Maurizio Siraco