

Programma di Scienze Motorie

Anno Scolastico 2019/2020

Classe: 1L

Docente: Prof. Mendicino Sandro

Percorso formativo della disciplina

Obiettivi del percorso formativo:

- *Partecipazione costruttiva alle attività motorie e sportive.*
- *Rispetto della struttura e delle attrezzature in dotazione.*
- *Sviluppo del carattere, della socialità e del senso civico.*
- *Mantenimento, ed eventuale miglioramento, della flessibilità e mobilità articolare.*
- *Miglioramento delle capacità coordinative e della strutturazione spazio-temporale.*
- *Miglioramento delle capacità condizionali: forza, resistenza e velocità.*
- *Conoscenza teorica e pratica di alcuni giochi sportivi: calcio, basket, pallavolo, tennistavolo, atletica*
- *Cenni sull'apparato scheletrico*
- *Cenni sul sistema muscolare*
- *Cenni di traumatologia legata all'attività sportiva*

Contenuti del percorso formativo:

Mantenimento della mobilità articolare:

- *Esercitazioni a corpo libero e con piccoli attrezzi.*
- *Esercitazioni a coppie*

Mantenimento ed eventuale miglioramento delle capacità coordinative e condizionali

- *Esercizi vari a corpo libero per il rafforzamento muscolare degli arti superiori, inferiori e del core.*

Pratica dei grandi giochi di squadra e nozioni su fondamentali, regole dei giochi e pensiero tattico.

Esercitazioni mirate sui fondamentali dei vari sport.

Test di verifica attitudinali periodici per la valutazioni delle capacità fisiche e coordinative: destrezza, velocità, equilibrio, resistenza, forza ecc..

- *Cenni di Anatomia e Fisiologia applicata allo sport*
- *Pallavolo, Calcio, Tennistavolo*

Test di verifica scritti e orali per i contenuti teorici

Per ogni blocco tematico è stato dedicato un periodo tra le tre e le cinque settimane. La rotazione delle unità didattiche è avvenuta tenendo presente la partecipazione, l'interesse e i risultati ottenuti, ritornando eventualmente sullo stesso argomento con esperienze diverse onde far conseguire l'obiettivo nella sua globalità. Le valutazioni sono state effettuate periodicamente per la parte pratica con test fisico-attitudinali e su fondamentali sportivi.

Durante il periodo di DaD per l'emergenza covid-19 sono state proposte delle sessioni a corpo libero di "home workout" a scopo di permettere agli alunni di mantenere uno stato di attività fisica nonostante la situazione di emergenza, mentre didatticamente è stata privilegiata la parte teorica affrontata con videolezioni e consegna materiale di studio come file di lettura, video, schemi. Le valutazioni sono state effettuate con test scritti multimediali e colloqui orali.

Roma 28/05/2020

Il docente
 Sandro Mendicino