

Scheda informativa relativa alla disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: EMILIO BIANCHI

1. Testi adottati: Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa “Più movimento”, Dea Scuola

2. Struttura del programma annuale

U.F. N°1: ORE 28	Avviamento alla pratica sportiva: attività di mobilizzazione generale con elementi di stretching; fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, della pallacanestro, della pallamano e del calcio a 5 con cenni al regolamento federale e uso dei gesti arbitrali Cenni al gioco dell'uni-hockey. Aerobica: esercizi con la musica e realizzazione di coreografie.
U.F. N°2: ORE 8	Atletica Leggera: avviamento alla resistenza aerobica e preparazione della corsa campestre, i 400 metri, la velocità.
U.F. N°3: ORE 4	Il sistema muscolare,
U.F. N°4: ORE 20	Didattica a Distanza effettuata tramite video, documenti didattici e video lezioni sul potenziamento muscolare, ginnastica posturale e stretching.

1. Motivazione delle scelte operate

Le scelte sono state operate all'interno del gruppo disciplinare di SMEs, nel lavoro collegiale di programmazione modulare basato su:

- quadro orario annuale relativo alla disciplina
- esperienza degli anni precedenti
- nuclei cognitivi comuni alla e classi parallele

2. Modalità di lavoro

- Lezioni frontali
- Lezioni pratiche
- Lavori di gruppo
- DAD

Anno scolastico 2019/2020

PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina Scienze Motorie e Sportive

Docente EMILIO BIANCHI

Classe 5 sez. C Indirizzo Liceo Scienze Umane

Testo utilizzato: Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa “ Più Movimento” DeA Scuola

Programma svolto **PALLAVOLO:** Fondamentali individuali: tecnica ed esercitazione del palleggio, del bagher, della schiacciata, del muro, della battuta tipo elementare o di sicurezza e dall'alto. Fondamentali di squadra, la composizione della squadra, teoria dei posti, la ricezione, schemi semplici di attacco e di difesa, schemi semplici di ricezione, la partita. Cenni al regolamento tecnico.

PALLACANESTRO: Fondamentali individuali: tecnica, esecuzione ed esercitazione il palleggio con la mano destra e sinistra, l'arresto ad uno e a due tempi, il giro, il passaggio due mani dal petto, due mani sopra la testa, battuto a terra, sottomano e baseball, il terzo tempo, il tiro ad una mano . Staffette a due o più squadre. Il gioco organizzato in spazi ristretti: due vs due, tre vs tre, la partita. Cenni al regolamento tecnico.

ATLETICA LEGGERA: Avviamento alla resistenza e preparazione alla corsa campestre. I 400 metri, la velocità, salto in alto e salto in lungo

PALLAMANO: Fondamentali individuali: esecuzione ed esercitazione di: il passaggio a una mano, sottomano, battuto a terra, baseball, il tiro da fermo, in movimento, battuta a terra, il pallonetto. Fondamentali di squadra: la composizione della squadra, i ruoli dei giocatori e loro compiti, il ruolo del portiere, la partita, cenni al regolamento tecnico.

GINNASTICA AEROBICA: esercizi a tempo di musica e realizzazione di piccole coreografie lavorando a gruppi.

POTENZIAMENTO MUSCOLARE: attività di potenziamento muscolare a carico naturale, utilizzo di piccoli pesi come manubri o bottiglie di acqua, esercizi con il bastone e con elastici.

GINNASTICA POSTURALE: esercizi di tonificazione muscolare a carico naturale per migliorare la postura. Il potenziamento degli addominali e lo stretching.

ATTIVITA' VALUTATIVA: test motori e presentazione di proposte pratiche a valenza didattica. Prove scritte e verifiche orali.

Follonica, li 20 Maggio 2020

Il docente

prof. Emilio Bianchi