

**ISTITUTO STATALE DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE DELLA PIANA DI LUCCA****ITET "BENEDETTI" PORCARI****PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: SORIANI ALESSANDRA**

Anno scolastico: 2020-2021 classe 2 B AFM

**CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI REALIZZAZIONE ESPOSTI PER:**

Unità didattiche e/o Moduli e/o Percorsi formativi ed eventuali approfondimenti, sia in presenza che in DDI.

| U.D. – Modulo – Percorso Formativo - Approfondimento  | Periodo  |
|---|--|
| Movimento e salute.<br>I benefici legati all'attività fisica<br>Stile di vita sano: le caratteristiche e i fattori che lo influenzano.<br>Il ruolo dell'attività fisica per il mantenimento di uno stile di vita sano<br>Quantità di attività fisica consigliata da svolgere settimanalmente<br>Misurazione della frequenza cardiaca come parametro per conoscere l'intensità delle attività fisiche svolte | Settembre ottobre e durante la DDI                                   |
| L'alimentazione sana e bilanciata. I macronutrienti ed i micronutrienti<br>La dieta dello sportivo. Come leggere le etichette dei prodotti confezionati   |  |
| Mobilità articolare e Stretching  | Tutto l'anno nella fase di riscaldamento e defaticamento             |
| Lavoro sulla resistenza e sulla forza con circuit-training ed esercizi per la tonificazione generale l'esempio del circuito Tabata<br>I principi dell'allenamento e le fasi della seduta di allenamento<br>Consultazione siti proposti per ricercare tipologie di allenamento rispondenti alle caratteristiche e agli obiettivi individuali   | Novembre-aprile gennaio e con approfondimento teorico durante la DDI |
| Basket: esercizi di riporto della palla e ball handling.<br>La tecnica del tiro piazzato ed esercitazione in forma individuale  | ottobre  |
| La postura: presentazione con slides e video<br>Verifica della propria postura appoggiati al muro e davanti ad uno specchio, svolgimento di esercizi proposti<br>La corretta posizione davanti al computer.<br>La colonna vertebrale e i muscoli addominali come elementi fondamentali per controllare la postura.<br>Routine di stretching per la schiena  | Novembre e modulo durante la DDI                                     |
| Progetto Educazione Civica "Fair play: il gioco pulito".  | In continuità durante lo svolgimento delle lezioni                   |

|  |  |
|--|--|
| <p>Conoscenza e applicazione delle norme e le regole anti-contagio durante la pratica sportiva.</p> <p>“Prendersi cura” della propria e della altrui salute, in termini di prevenzione e di rispetto delle norme previste</p>  | <p>pratiche e durante la DDI nel modulo dedicato all'Educazione Civica nel mese di dicembre</p>                                  |
| <p>Sport e disabilità: integrazione, inclusione, segregazione, esclusione.</p> <p>Il sitting volley come esempio di sport inclusivo.</p> <p>Sport e disabilità: l'esempio del basket. Video esplicativi e le regole.</p>   | <p>Dicembre in DDI</p> <p>Gennaio in DDI e durante le lezioni pratiche</p>   |
| <p>Calcio tennis Esercizi individuali per il controllo di palla, passaggio e tiro, colpo di testa</p>  | <p>Dicembre maggio</p>   |
| <p>Introduzione all'orienteeering</p> <p>I colori dell'orienteeering</p> <p>I simboli: punti linee aree.</p> <p>Il rilievo e l'altimetria, le curve di livello.</p> <p>La bussola: anatomia, orientamento della carta.</p> <p>L'azimut e la direzione da individuare con carta e bussola.</p> <p>La rosa sei venti, orientamento con i punti cardinali esercitazioni pratiche con percorsi ad azimut a stella cieca.</p> | <p>Febbraio Marzo con moduli in DDI ed esercitazioni pratiche in palestra e in ambiente esterno durante i moduli in presenza</p> |
| <p>Le basi del Badminton: il gioco, le regole, il campo</p> <p>Attività individuale di coordinazione oculo manuale</p> <p>Il Singolo e Il doppio, esercitazioni in forma individuale e in forma adattata</p>   | <p>Ottobre Aprile maggio</p>   |
| <p>Multisport con elementi di tecnica individuale del tennis tavolo, calcio balilla, calcio tennis, funicella</p> <p>Il baseball e il tennis adattato ai tempi del COVID 19</p>  | <p>In continuità durante lo svolgimento delle lezioni pratiche</p>   |
| <p>Attività in ambiente naturale (resistenza aerobica)</p> <p>Esercitazione pratica sul calcolo delle distanze nell'allenamento</p> <p>Podismo in Torretta</p>   | <p>Durante la didattica in presenza, meteo permettendo</p>   |
| <p>Informativa BLSD: prime manovre di rianimazione cardio-polmonare ed utilizzo del defibrillatore semiautomatico con il contributo dell'ODV Mirco Ungaretti</p>   | <p>Durante la DDI (febbraio) 2 ore nell'ambito della disciplina Educazione Civica, sezione “A scuola con il cuore”</p>           |
| <p>Il doping sportivo in tutte le sue forme. Studio del fenomeno nel corso del tempo. Le sostanze e i metodi proibiti</p> <p>Il doping tecnologico, dalla scarpa da running alla racchetta da tennis: gli illegali</p> <p>Il doping musicale e l'effetto Mozart</p>  | <p>Novembre e aprile durante le lezioni in DDI</p> <p>Novembre e aprile durante le lezioni in DDI</p>                            |
| <p>Il FAIR PLAY: le sue regole e le sue valenze a livello sociale</p>  | <p>Dicembre/gennaio durante le lezioni in DDI</p>  |



|  |  |
|--|--|
| Esempi di FAIR PLAY nel mondo dello sport<br>Il talento sportivo, le motivazioni ed i valori legati allo sport |  |
|--|--|

## METODOLOGIE

|  |
|--|
| Lezioni frontali e dialogate   |
| Lavoro per gruppi ed a coppie con argomenti presentati e sviluppati attraverso attività di cooperative learning, in multimodalità, anche ritornando sugli stessi argomenti con tutta la classe ma con modalità diverse, in modo che ogni studente possa dare un contributo al lavoro del gruppo ed essere responsabile della propria parte di lavoro |

## MATERIALI DIDATTICI:

|   |
|---|
| Materiale fornito dall'insegnante e /o reperito in Rete. Palestra ed impianti sportivi esterni. Audiovisivi. Aula informatica |
|---|

## TIPOLOGIE DELLE PROVE DI VERIFICA UTILIZZATE

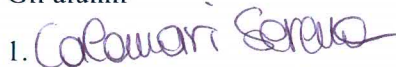
|  |
|--|
| Test cronometrici e metrici – circuiti di esercizi.  |
| Osservazione sistematica del gruppo sulle competenze motorie e di gioco acquisite rispetto al livello di partenza      |
| produzioni video, brevi racconti di sport, elaborazioni statistiche o performances                                     |
| Verifiche ed esposizioni orali brevi ad integrazione delle prove pratiche, specie nei periodi di DDI                   |
| Dibattiti su esperienze personali motorie/sportive, confronto con i compagni e approfondimenti su vari piani educativi |

Porcari, 25/05/2021

La Docente

Alessandra Soriani

Gli alunni

1. 
2. 