

Breve premessa: la docente insegna soltanto da quest'anno in questo Liceo e non ha potuto seguire tutto il percorso quinquennale della classe 5AC.

Contenuti trattati (anche attraverso UDA o moduli)

Musica e sport: Importanza della musica nello sport e gli effetti di questa sull'organismo; visione del video del brano musicale dei Pink Floyd " Hey Hey Rise Up", per sostenere il popolo dell'Ucraina, con lettura della traduzione in italiano del testo della canzone. Altri video su diverse espressioni corporee.

Olimpiadi dell'era moderna: alcuni brevi video su episodi significativi: Olimpiade Città del Messico 1968 ("L'incredibile storia del gesto di protesta di Smith, Norman, Carlos"); Tokyo 2020: "L'iconico Spot di Omega"; "Une Chorégraphie par Sadeck Waff" (per le prossime Olimpiadi di Parigi 2004).

Traumatologia sportiva e primo soccorso: principali lesioni; alcuni consigli e posizioni corrette da assumere per prevenire e correggere alcuni paramorfismi della schiena e degli arti inferiori.

Altro argomento: "La schiena e l'importanza della postura".

Potenziamento fisiologico: esercitazioni a carico naturale e con piccoli e grandi attrezzi (cerchi, funicelle, bacchette, spalliera, pertica...) mirate alla mobilità articolare ed alla coordinazione globale e segmentaria; esercitazioni per il miglioramento della rapidità, della forza e della resistenza aerobica.

Pallavolo: esercitazioni globali ed analitiche sulle tecniche e le tattiche fondamentali del gioco, in particolare del servizio e della ricezione, dell'attacco e della difesa di squadra; esercitazioni individuali, a coppie, in piccoli gruppi.

Pallacanestro: esercitazioni globali sulle tecniche e le tattiche fondamentali del gioco.

Calcio: esercitazioni globali.

Competenze raggiunte

Gli studenti si sono dimostrati consapevoli delle potenzialità comunicative dell'espressività corporea e del rapporto possibile con le altre forme di linguaggio; conoscono e inquadrano

criticamente l'importanza dell'attività sportiva nella storia dei singoli, del mondo civile e della cultura.

Obiettivi raggiunti

Il gruppo classe ha padronanza della corporeità e del movimento ed è consapevole delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il benessere individuale e collettivo.

Abilità

Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività motorie affrontate. Progettare ed eseguire esercizi e sequenze motorie a corpo libero con piccoli e grandi attrezzi.

Assumere ruoli all'interno di un gruppo. Assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie potenzialità. Applicare e rispettare le regole. Rispettare l'avversario.

Fornire aiuto ed assistenza responsabili durante l'attività dei compagni.

Collaborare e partecipare attivamente.

Intervenire in caso di piccoli traumi.

Muoversi in sicurezza nei diversi ambienti adattando abbigliamento ed attrezzature.

Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta.

Metodologie

Lezione frontale; attività di palestra; uso mezzi audio-visivi; utilizzo di sussidi multimediali.

Criteri di valutazione

Verifiche scritte; prove pratiche.

Testi e materiali / Strumenti adottati

Testo in adozione: Fiorini G., Bocchi S., Coretti S., Chiesa E., Più movimento, Editore: DeA Scuola.

Sono stati utilizzati alcuni filmati reperibili on line e presentati durante le lezioni. Alcuni materiali sono stati caricati su Classroom.

Giudizio sintetico sulla classe

La classe ha seguito le lezioni pratiche e teoriche con interesse. Gran parte della classe ha dimostrato spirito critico. Alla fine del percorso didattico tutti gli studenti sono stati in grado di rielaborare le conoscenze acquisite in modo autonomo.

Ore effettuate:

56 h

Lucia Brongo

Roma, 13 maggio 2022