

**ISTITUTO S. AMBROGIO**  
**Ginnasio Liceo Classico – Liceo Scientifico**  
**Via Copernico, 9 – 20125 Milano**  
**Tel.02.676271 – Fax 02.67627217**

**Anno Scolastico: 2020/2021**  
**Classe: IV Ginnasio**  
**Materia: Scienze Motorie e Sportive**  
**Docente: Tagliabue David Emanuele**

## **RELAZIONE FINALE DELL'ATTIVITA' DIDATTICA EDUCATIVA**

### **CONTENUTI ANALITICI DEL PROGRAMMA SVOLTO**

#### **TEST MOTORI AD INIZIO ANNO E IN ITINERE:**

- Addominali (sit up in 30 secondi) – Piegamenti degli arti superiori.
- Test della funicella.
- Navetta 4 x 10.
- Salto in lungo da fermo.
- Percorso coordinativo.
- Test sui 30 metri

#### **CAPACITA' DI RESISTENZA:**

Lavoro finalizzato all'incremento della resistenza e della potenza aerobica grazie ad esercizi a carico progressivo in regime aerobico e attività di resistenza utilizzando specialmente i giochi di squadra a tutto campo (con opportuno distanziamento nel rispetto della normativa); circuit training, prove con sdoppiamento, metodo intermittente, prove su distanze variabili ed esercizi respiratori.

Ripresa ed evoluzione delle andature adatte per correre in maniera efficace ed economica.

E' stato svolto un lavoro improntato sulla valutazione della propria Frequenza Cardiaca al termine delle esercitazioni proposte dall'insegnante.

Lavoro sulla capacità di ricondurre le esercitazioni fatte allo sviluppo delle capacità motorie.

### **FORZA E POTENZA MUSCOLARE:**

Potenziamento muscolare del corpo in toto e di alcuni distretti specifici a carico naturale o con piccoli attrezzi (overball-isometria-palloni-elastici).

Sviluppo della forza rapida e reattiva in forma dinamica e statica.

Sono state analizzate le principali metodologie di allenamento della forza generale.

Viene utilizzato anche il Programma Toso (Back School).

### **VELOCITA' E RAPIDITA':**

Lavoro finalizzato al consolidamento della velocità e della rapidità mediante percorsi ed esercitazioni specifiche a corpo libero o con piccoli attrezzi.

### **SVILUPPO E MIGLIORAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE**

Conoscenza dei principali SMB con miglioramento degli stessi attraverso diverse situazioni di gioco:

- Correre.
- Camminare.
- Rotolare.
- Saltare.
- Arrampicarsi.
- Colpire.

- Afferrare.
- Lanciare.
- Battere.
- Scavalcare.
- Strisciare.

Sviluppo di SM complessi utili ad affrontare le attività motorie/sportive.

## **SVILUPPO DELLA COORDINAZIONE, DESTREZZA E AGILITA'**

Esercizi di coordinazione globale e segmentaria con particolare attenzione alla coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica; miglioramento dell'agilità e della destrezza:

- Palloni di diverso peso, diversa grandezza e diversa colorazione.
- Scaletta.
- Funicelle
- Percorsi coordinativi.
- Situazionali.

## **DISCIPLINE SPORTIVE DI SQUADRA**

### **PALLAVOLO**

-Fondamentali individuali applicati alla situazione di gioco: palleggio, bagher (di ricezione e di difesa) e battuta (dal basso - dall'alto - in salto).

-Fondamentali collettivi applicati alla situazione di gioco: la difesa, l'attacco ed il muro (prestando attenzione ai 5 indicatori assegnati dal docente).

## **PALLACANESTRO**

-Gestione della fase di avviamento.

-Fondamentali individuali applicati alla situazione di gioco: palleggio, passaggio, tiro (piazzato – in sospensione) e terzo tempo.

## **GIOCHI SPORTIVI**

- Dodgeball.
- Giochi tradizionali adattati alla fase di avviamento motorio.
- Situazionali.
- Pallavolo a ruoli.
- Pallabase.
- Foobaskill.

## **TEORIA**

- Il movimento umano: benefici e modificazioni sui diversi apparati.
- Sviluppo fisiologico/funzionale/morfologico.
- Età evolutiva.
- Le capacità motorie.
- La resistenza.
- Metodologie di allenamento adeguate all'età.
- Fonti energetiche.

## **DIDATTICA A DISTANZA**

- Visione Redeemed and the dominant, fittest on Earth: fitness e doping con particolare attenzione alla preparazione mentale.
- Ronda Rousey: evoluzione della figura femminile in ambito sportivo. Diritti e riconoscimenti.

- Le tradizioni sportive: il calcio storico e la Scozia. Riflessione sul cambiamento/mantenimento delle tradizioni in un contesto socio-culturale diverso.
- Paralimpiadi: Rising Phoenix. Il punto di vista degli atleti paralimpici, i loro diritti e i loro riconoscimenti.
- Icarus: lo scandalo del doping in Russia.
- Il ruolo dell'allenatore-educatore-formatore: le competenze chiave per poter allenare in maniera corretta.
- Visione Coach Carter: le competenze dell'allenatore.
- Visione: L'arte di vincere.

Milano, 9 Giugno 2021

Prof. David Tagliabue