PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

 CLASSE 5 D A. S. 2019/20 Prof. Alleva Massimo

In base alla conoscenza pluriennale della classe, all’osservazione effettuata all’inizio dell’anno e alla programmazione presentata successivamente, il lavoro nella classe si sarebbe dovuto rivolgere principalmente verso il consolidamento e l’affinamento degli schemi motori, oltre che alle capacità coordinative e condizionali.

I ragazzi nel trimestre si sono impegnati sottoponendosi a sedute preparatorie, basate sulla resistenza, in vista della valutazione sul test di Cooper (12 minuti di corsa). Successivamente la programmazione è proseguita con un “pacchetto” di lezioni di nuoto presso la sede di ROMA 1, situata nelle vicinanze del liceo.

Le lezioni si sono tenute con cadenza settimanale, per complessive undici lezioni, tenute da personale qualificato, sotto la supervisione del docente. I ragazzi hanno potuto aumentare e rafforzare la loro resistenza, velocità, coordinazione, temi dominanti delle sedute, accompagnate dalla ricerca del perfezionamento della tecnica natatoria. Da segnalare come per alcuni discenti tale attività abbia creato una maggiore sicurezza e consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti nell’ambiente acquatico.

Nella seconda parte dell’anno avrebbero dovuto trovare spazio l’arrampicata (dall’approccio all’attrezzo fino alla arrampicata a coppie), la mobilità articolare con esercizi a corpo libero singoli e a coppie, i giochi di squadra (pallavolo, basket, calcio), l’attività nella sala fitness, messa a disposizione del Centro.

Purtroppo a causa della pandemia (COVID-19) non si è potuta rispettare la programmazione, con notevoli ripercussioni legate sia alla riduzione del monte ore, sia allo svolgimento del lavoro su argomenti pratici e/o teorici in modalità on-line con l’ausilio di slide e tutorial.

Per rimanere in ambito natatorio un modulo di lezioni teoriche sono state rivolte alla partenza e alle virate in tutti e quattro gli stili, osservando in modo attento e preciso tutte le varie fasi e differenze.

Il secondo ed ultimo modulo ha trattato la traumatologia sportiva più ricorrente: contratture, stiramenti, strappi per quanto concerne la parte funzionale.

Per la parte osteo-articolare sono stati trattati i seguenti traumi: distorsione, lussazione e le varie fratture delle ossa lunghe. Ovviamente non sono mancate difficoltà di ordine pratico ma anche l’approccio mentale degli alunni verso la materia, prettamente pratica, da rivedere in chiave teorica.

Nonostante la situazione non ideale i ragazzi hanno dimostrato, con le dovute differenziazioni, interesse e partecipazione con domande e confronti che si sono venute a creare spontaneamente durante le lezioni da remoto. Nel complesso il giudizio finale va dal quasi buono all’ ottimo con punte di eccellenza.

 Roma 15/05/2020 Il docente Massimo Alleva