



Ministero dell'istruzione e del merito
Liceo Classico Statale *Paolo Sarpi*

Piazza Rosate, 4 24129 Bergamo tel. 035 237476 Fax 035 223594
email: bgpc02000c@istruzione.it pec: bgpc02000c@pec.istruzione.it
www.liceosarpi.bg.it



A.S. 2022 / 2023

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE 1 SEZ. A

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. MARTA MARTINALLI

PROFILO DELLA CLASSE E OBIETTIVI RAGGIUNTI	La classe ha lavorato con entusiasmo e partecipazione alle attività proposte raggiungendo gli obiettivi previsti.	
TEMPI E CONTENUTI	Settembre	Conoscenza della classe. Regolamento della palestra e norme di sicurezza. Gli assi, i piani, i movimenti e le posizioni del corpo. Conoscere la nomenclatura tecnica di atteggiamenti corporei, movimenti e posizioni La resistenza: corsa aerobica Esercizi a corpo libero Attività outdoor
	Ottobre	Metodi continui e intervallati per l'allenamento della resistenza. Apparato cardio-circolatori e frequenza cardiaca Attività outdoor. La coordinazione: classificazione ed esercitazioni generali Test: mini Cooper Preparazione alla corsa campestre Andature preatletiche Giochi motori Pallavolo: regole e il fondamentale del palleggio

		Pallavolo: 1c1
	Novembre	Esercizi di tonificazione generale La coordinazione Resistenza aerobica Corsa campestre Esercizi a corpo libero Circuiti e percorsi Pallavolo: regole e i fondamentali di gioco, bagher
	Dicembre	La forza resistente: tonificazione muscolatura addominale e arti superiori La coordinazione: classificazione ed esercitazioni generali Esercizi a corpo libero Circuiti e percorsi Pallavolo: regole e il fondamentale del bagher e battuta
	Gennaio	La forza resistente: tonificazione muscolatura addominale e arti superiori La coordinazione: esercitazioni generali Ginnastica artistica: teoria Rotolamenti: capovolta avanti, capovolta gambe divaricate, capovolta saltata, capovolta in coppia Esercizi a corpo libero: sequenza di esercizi di tenuta corporea, equilibrio e coordinazione intersegmentaria Circuiti e percorsi Pallavolo: regolamento e gioco
	Febbraio	Ginnastica artistica: teoria Rotolamenti: capovolta avanti, capovolta gambe divaricate, Capovolta saltata, capovolta in coppia Esercizi a corpo libero per la tenuta e l'equilibrio. Pallavolo : regoamneto e gioco di squadra.

		Yoga : il saluto al sole
	Marzo	Unihockey: regolamento ed esercizi di conduzione, passaggio e tiro TORNEI: pallavolo e unihockey Giochi motori e sportivi Yoga: le asana del saluto al sole, studio delle singole posizioni
	Aprile	Pallavolo: ripasso dei fondamentali e 6 c 6 La coordinazione spazio-temporale nei giochi di squadra Pallavolo: 6 c 6 con attenzione alla ricezione. Atletica: presentazione delle specialità dell'atletica. Andature preatletiche Circuiti, percorsi, esercitazioni singole, in coppia e a gruppi Giochi motori Unihockey : percorso di verifica EDUCAZIONE CIVICA: la salute dinamica
	Maggio	Mantenimento dello stato di allenamento per sviluppare salute e benessere Giochi sportivi Attività outdoor Tornei sportivi relativi agli sport proposti Esercizi a corpo libero per l'allenamento delle capacità condizionali. Badminton e tennis tavolo: fondamentali di gioco.
	Giugno	Giornata dello sport
METODOLOGIA		Comunicazione verbale, giustificata da motivazioni educative e scientifiche, gradualità delle proposte. Dimostrazione diretta da parte dell'insegnante o di altro allievo, o tramite video-tutorial. Alternanza di fasi di creatività degli allievi e di fasi di guida, controllo, correzione da parte dell'insegnante. Proposte di situazioni per sperimentare la capacità di organizzazione

	<p>personale e di gruppo. Continuo passaggio dal globale all'analitico e viceversa, secondo le dinamiche evidenziate nel lavoro.</p>
STRUMENTI DIDATTICI	<p>Utilizzo di tutte le strutture, al coperto e all'aperto a disposizione della scuola, anche degli spazi esterni circostanti all'interno delle mura della Città Alta. Alcuni piccoli attrezzi delle palestre e non convenzionali reperibili in casa. Schede di approfondimento. Video lezioni con meet. Collegamenti a link. File e o power point. Schede di rilevazione. Supporto di video e immagini per approfondimenti e spiegazioni.</p>
VERIFICHE	<p>Una verifica teorico/pratica nel primo trimestre, due nel pentamestre.</p>
MODALITA' DI RECUPERO	<p>Recupero in itinere con potenziamento dell'attività in cui è stata rilevata la fragilità. Approfondimenti individuali e nel lavoro sportivo extrascolastico.</p>

Il docente

Bergamo, ...