



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.D
MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
PROF.SSA CRISTINA PIAZZI

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: definizione Corsa a regime aerobico Esercizi a corpo libero
	Ottobre	Metodi continui e intervallati per l'allenamento della resistenza. La coordinazione: classificazione ed esercitazioni generali Rotolamenti Test: mini Cooper Andature preatletiche Circuiti per l'agilità, la destrezza e la forza muscolare. Giochi motori Dodgeball: regole e gioco Pallavolo: il palleggio Pallavolo: 1c1 in palleggio La funicella: saltelli individuali
	Novembre	Analisi morfo-funzionale di alcuni distretti corporei ed esercizi atti al loro potenziamento La coordinazione: classificazione ed esercitazioni generali Esercizi di flessibilità e rilassamento Circuiti e percorsi per l'agilità, la destrezza e la forza muscolare. Giochi strutturati e non, con e senza piccoli attrezzi. Test :addominali, piegamenti e squat in 30". La funicella: test saltelli in 30"

		<p>Ginnastica artistica: spiegazione delle specialità, caratteristiche, capacità condizionali e coordinative coinvolte. I rotolamenti sull'asse trasverso. La forza resistente: tonificazione muscolatura addominale e arti superiori</p> <p>Esercizi di equilibrio e tenuta corporea</p> <p>Pallavolo: regole ,fondamentali individuali e di squadra.</p> <p>EDUCAZIONE CIVICA: la salute dinamica, i rischi della sedentarietà, l'importanza del sonno e dell'alimentazione.</p>
	Dicembre	<p>Giochi strutturati e non, con e senza piccoli attrezzi.</p> <p>Attività con piccoli e grandi attrezzi a disposizione della strutture</p> <p>Esercizi di equilibrio e tenuta corporea.</p> <p>Rotolamenti</p> <p>Circuiti e percorsi</p> <p>Pallavolo: verifica palleggio, battuta da sotto e abilità di gioco nel 2c2</p> <p>EDUCAZIONE CIVICA: il movimento come prevenzione, la scelta dell'attività fisica.</p> <p>La postura della salute, i paramorfismi e i dismorfismi</p>
	Gennaio	<p>Pallavolo: regole e il fondamentale del bagher e battuta</p> <p>Pallavolo 2c2</p> <p>La coordinazione: esercitazioni generali</p> <p>Ginnastica artistica: capovolte verifica</p> <p>Esercizi a corpo libero; sequenza di esercizi di tenuta corporea, equilibrio e coordinazione intersegmentaria</p> <p>Circuiti e percorsi</p> <p>Pallavolo: regole e fondamentali individuali e di squadra</p> <p>Torneo di Pallavolo 3c3</p>
	Febbraio	<p>Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra</p> <p>Esercizi a corpo libero; sequenza di esercizi di tenuta corporea, equilibrio e coordinazione intersegmentaria</p> <p>Circuiti, percorsi,esercitazioni singole,in coppia e a gruppi</p> <p>Torneo di Pallavolo 3c3</p>
	Marzo	<p>Unihockey: regolamento ed esercizi di conduzione, passaggio e tiro</p> <p>Unihockey: 3 c 3 in campi ridotti</p> <p>La coordinazione spazio-temporale e oculo manuale nei giochi di squadra</p> <p>Unihockey: regolamento ed esercizi di conduzione, passaggio e tiro</p>

		Circuiti, percorsi, esercitazioni singole, in coppia e a gruppi TORNEI: unihockey Giochi motori
	Aprile	Unihockey verifica dei fondamentali Pallavolo: ripasso dei fondamentali e presentazione del 6 c 6 La coordinazione spazio-temporale nei giochi di squadra Pallavolo: 6 c 6 con attenzione alla ricezione. Hitball: spiegazione e gioco Andature preatletiche Giochi motori
	Maggio	Giochi sportivi ; pallavolo, unihockey e hitball Attività outdoor Tornei sportivi relativi agli sport proposti
	Giugno	Tornei sportivi relativi agli sport proposti
METODOLOGIA	Comunicazione verbale, giustificata da motivazioni educative e scientifiche; gradualità delle proposte. Dimostrazione diretta da parte dell'insegnante o di altro allievo. 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 personale e di gruppo. Continuo passaggio dal globale all'analitico e viceversa, secondo le dinamiche evidenziatesi nel lavoro.	
STRUMENTI DIDATTICI	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. Grandi e piccoli attrezzi della palestra. Utilizzo di impianti sportivi esterni alla scuola a disposizione per attività inerenti alla materia. Supporto di video e schede per approfondimenti e spiegazioni.	
VERIFICHE	Prove pratiche, osservazioni durante il gioco, interrogazioni, produzione di elaborati in power point. Per la valutazione è preso in considerazione: <ul style="list-style-type: none"> - La situazione di partenza - I livelli raggiunti sia con prove oggettive sia con osservazioni in itinere - I progressi raggiunti - l'impegno dimostrato - il comportamento e la capacità di autocontrollo durante l'attività, nel rapporto con l'insegnante e i compagni e nell'uso dell'attrezzatura e delle strutture - La frequenza effettiva alle lezioni pratiche. 	
MODALITA' DI RECUPERO	Recupero in itinere con potenziamento dell'attività in cui è stata rilevata la fragilità.. Approfondimenti individuali e nel lavoro sportivo extrascolastico.	

	Possibilità di ripetere la prova nel momento in cui lo studente si valuta pronto per ottenere un risultato migliore
--	---

Il docente *Cristina Piazzi*

Bergamo, 8 giugno 2023