



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](mailto:bgpc02000c@istruzione.it) pec: [bgpc02000c@pec.istruzione.it](mailto:bgpc02000c@pec.istruzione.it)

[www.liceosarpi.bg.it](http://www.liceosarpi.bg.it)



**A.S. 2022 / 2023**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**CLASSE 1 SEZ. E**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**PROF. MARTA MARTINALLI**

<b>PROFILO DELLA CLASSE E OBIETTIVI RAGGIUNTI</b>	La classe ha lavorato con entusiasmo e partecipazione alle attività proposte raggiungendo gli obiettivi previsti.	
<b>TEMPI E CONTENUTI</b>	<b>Settembre</b>	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
	<b>Ottobre</b>	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
	<b>Novembre</b>	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 EDUCAZIONE CIVICA: la salute dinamica
	<b>Dicembre</b>	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 EDUCAZIONE CIVICA: la salute dinamica
	<b>Gennaio</b>	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
	<b>Febbraio</b>	Ginnastica artistica: teoria Rotolamenti: capovolta avanti, capovolta gambe divaricate, Capovolta saltata, capovolta in coppia

		<p>Esercizi a corpo libero per la tenuta e l'equilibrio.</p> <p>Pallavolo: regolamento e gioco di squadra.</p> <p>Yoga : il saluto al sole</p>
	<b>Marzo</b>	<p>Unihockey: regolamento ed esercizi di conduzione, passaggio e tiro</p> <p>TORNEI: pallavolo e unihockey</p> <p>Giochi motori e sportivi</p> <p>Yoga: le asana del saluto al sole, studio delle singole posizioni</p>
	<b>Aprile</b>	<p>Pallavolo: ripasso dei fondamentali e 6 c 6</p> <p>La coordinazione spazio-temporale nei giochi di squadra</p> <p>Pallavolo: 6 c 6 con attenzione alla ricezione.</p> <p>Atletica: presentazione delle specialità dell'atletica.</p> <p>Andature preatletiche</p> <p>Circuiti, percorsi, esercitazioni singole, in coppia e a gruppi</p> <p>Giochi motori</p> <p>Unihockey : percorso di verifica</p>
	<b>Maggio</b>	<p>Mantenimento dello stato di allenamento per sviluppare salute e benessere.</p> <p>Giochi sportivi</p> <p>Attività outdoor</p> <p>Tornei sportivi relativi agli sport proposti.</p> <p>Esercizi a corpo libero per l'allenamento delle capacità condizionali.</p> <p>Badminton e tennis tavolo: fondamentali di gioco.</p>
	<b>Giugno</b>	Giornata dello sport
<b>METODOLOGIA</b>		<p>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.</p> <p>Alternanza di fasi di creatività degli allievi e di fasi di guida, controllo, correzione da parte dell'insegnante.</p>

	<p>Proposte di situazioni per sperimentare la capacità di organizzazione personale e di gruppo.</p> <p>Continuo passaggio dal globale all'analitico e viceversa, secondo le dinamiche evidenziatesi nel lavoro.</p>
<b>STRUMENTI DIDATTICI</b>	<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.</p> <p>Alcuni piccoli attrezzi delle palestra e non convenzionali reperibili in casa.</p> <p>Schede di approfondimento.</p> <p>Video lezioni con meet.</p> <p>Collegamenti a link.</p> <p>File e o power point.</p> <p>Schede di rilevazione.</p> <p>Supporto di video e immagini per approfondimenti e spiegazioni.</p>
<b>VERIFICHE</b>	<p>Una verifica teorico/pratica nel primo trimestre, due nel pentamestre.</p>
<b>MODALITA' DI RECUPERO</b>	<p>Recupero in itinere con potenziamento dell'attività in cui è stata rilevata la fragilità.</p> <p>Approfondimenti individuali e nel lavoro sportivo extrascolastico.</p>

**Il docente**

**Bergamo, ...**