



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 2[^] SEZ. D

MATERIA:SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF.SSA CRISTINA PIAZZI

TEMPI E CONTENUTI	
Settembre	Ripasso del regolamento della palestra e norme di sicurezza. Conoscere la nomenclatura tecnica di atteggiamenti corporei, movimenti e posizioni La resistenza: corsa aerobica Esercizi a corpo libero Giochi motori
Ottobre	Metodi continui e intervallati per l'allenamento della resistenza. Apparato cardio-circolatori e frequenza cardiaca La coordinazione: classificazione ed esercitazioni generali Andature preatletiche Giochi motori I rotolamenti Pallavolo: fondamentali individuali Pallavolo: il gioco di squadra e i ruoli dei giocatori Circuiti e percorsi Potenziamento fisiologico: allenamento della muscolatura addominale, arti superiori ed inferiori Test: mini Cooper
Novembre	Esercizi per l'equilibrio e la coordinazione Ginnastica artistica: spiegazione delle specialità, caratteristiche, capacità condizionali e coordinative coinvolte. Rotolamenti:rotolamento sull'asse longitudinale, capovolta avanti, capovolta gambe divaricate,ruota Esercizi a corpo libero per il miglioramento della tenuta muscolare e corporea.

		<p>Test :addominali, piegamenti e squat in 30”</p> <p>La funicella: test saltelli in 30”</p> <p>Esercizi di equilibrio e tenuta corporea</p> <p>Pallavolo: regole ,fondamentali individuali e di squadra.</p> <p>Pallavolo: 3c3</p> <p>Circuiti e percorsi</p>
	Dicembre	<p>Esercizi per l’equilibrio e la coordinazione</p> <p>Esercizi a corpo libero per il miglioramento della tenuta muscolare e corporea.</p> <p>Ginnastica artistica:capovolta avanti, capovolta gambe divaricate, capovolta saltata.</p> <p>Progressione a corpo libero.</p> <p>Pallavolo: 3c3</p> <p>Pallavolo: verifica sui fondamentali individuali.</p> <p>Pallamano:gioco dei 10 passaggi, impostazione del tiro in porta</p> <p>La funicella: esercizi di salto in coppia e con la fune lunga</p> <p>Circuiti e percorsi</p>
	Gennaio	<p>Ginnastica artistica: Progressione a corpo libero.</p> <p>Pallamano: regolamento, gioco dei 10 passaggi, impostazione del tiro in porta</p> <p>Pallavolo: la ricezione e i ruoli dei giocatori</p> <p>La coordinazione: esercitazioni generali</p> <p>Circuiti e percorsi</p>
	Febbraio	<p>Pallamano: regolamento e fondamentali individuali</p> <p>Circuiti, percorsi ed esercizi in coppia e piccolo gruppo.</p> <p>La coordinazione: esercitazioni generali</p> <p>Pallavolo: 6 c 6 la ricezione e l’impostazione dei 3 passaggi.</p> <p>Pallamano e pallavolo: tornei</p>
	Marzo	<p>Potenziamento fisiologico: allenamento della muscolatura addominale, arti superiori ed inferiori</p> <p>Circuiti, percorsi ed esercizi in coppia e piccolo gruppo.</p> <p>Pallavolo: la ricezione e l’impostazione dei 3 passaggi.</p> <p>Pallamano e pallavolo: tornei</p>
	Aprile	<p>La coordinazione spazio-temporale e oculo-manuale nei giochi di squadra.</p> <p>Pallavolo: 6 c 6 con attenzione allo schema di ricezione.</p>

		Circuiti, percorsi, esercitazioni singole, in coppia e a gruppi I principi base dell'alimentazione I disturbi alimentari Giochi motori
	Maggio	Badminton: fondamentali di gioco e regolamento Badminton: esercizi in coppia e piccoli gruppi, partite e tornei. EDUCAZIONE CIVICA: il fair play ed il rispetto del compagno e dell'avversario. 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: - 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	