

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. E

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	<ul style="list-style-type: none">• Ripasso del regolamento e delle norme di sicurezza in palestra.• Resistenza: definizione e metodi di allenamento• Corsa aerobica• Staffette• Potenziamiento muscolare: circuiti motori• Giochi motori• Esercizi di stretching• Pallavolo: ripasso del regolamento e delle posizioni in campo, gioco.
	Ottobre	<ul style="list-style-type: none">• Corsa aerobica, resistenza e frequenza cardiaca.• Metodologie di allenamento.• Potenziamiento muscolare: circuiti di allenamento della forza resistente

		<ul style="list-style-type: none"> • (addominali, arti superiori, arti inferiori) • Coordinazione intersegmentaria e spazio-temporale nei giochi di squadra • Pallacanestro: principali regole di gioco, esercizi di ball handling, palleggio e passaggio • Pallavolo: 6 c 6 e fondamentali di gioco • Staffette, percorsi, circuiti e giochi di avviamento motorio. • Esercizi di stretching.
	<p>Novembre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Potenziamento muscolare: circuiti di allenamento della forza resistente (addominali, arti superiori, arti inferiori). • Preparazione alla corsa campestre, corsa ad intervalli e fartlek. • Coordinazione intersegmentaria e spazio-temporale sia individuale che riferita al gioco di squadra • Pallacanestro: principali regole di gioco, esercizi di ball handling, palleggio, passaggio, tiro a canestro • Pallacanestro: 2c2 e 3c3 regole ridotte • Staffette, percorsi, circuiti e giochi di avviamento motorio • Esercizi di stretching • Educazione civica: il Fair Play • Minicooper e corsa campestre.

	Dicembre	<ul style="list-style-type: none"> • Pallacanestro: test sui fondamentali individuali proposti • Pallacanestro: 2c2 e 3c3 regole ridotte • Ginnastica artistica: capovolte e rotolamenti. • Posizioni di equilibrio e di tenuta • Staffette, percorsi, circuiti e giochi di avviamento motorio • Educazione Civica: il Fair Play.
	Gennaio	<ul style="list-style-type: none"> • Pallavolo: fondamentali di gioco, ruoli. • Ginnastica artistica: capovolte e posizioni di tenuta e di equilibrio • Staffette, percorsi, circuiti e giochi di avviamento motorio • Yoga, il saluto al sole e studio delle principali asana.
	Febbraio	<ul style="list-style-type: none"> • Pallavolo: ripasso fondamentali e gioco di squadra • Ginnastica artistica: capovolte e rotolamenti • Staffette, percorsi, circuiti e giochi di avviamento motorio • Esercizi di stretching • Ginnastica artistica: capovolta, ruota e verticale • Esercizi di potenziamento e sviluppo della forza, squat, piegamenti, addominali.

	Marzo	<ul style="list-style-type: none"> • Potenziamento fisiologico: allenamento della muscolatura addominale, arti superiori ed inferiori • Circuiti, percorsi ed esercizi in coppia e piccolo gruppo. • Pallavolo: la ricezione e l'impostazione dei 3 passaggi. • Unihockey: regolamento ed esercizi di conduzione, passaggio e tiro • Giochi motori e sportivi
	Aprile	<ul style="list-style-type: none"> • Unihockey: regolamento e fondamentali di gioco, percorso di verifica • Badminton e Tennis tavolo
	Maggio	<ul style="list-style-type: none"> • Unihockey: regolamento e fondamentali di gioco • Andature preatletiche • Circuiti, percorsi, esercitazioni singole, in coppia e a gruppi • Giochi motori • Attività outdoor per il :mantenimento dello stato di allenamento per sviluppare salute e benessere • Tornei sportivi relativi agli sport proposti • Badminton e tennis tavolo
	Giugno	Tornei sportivi relativi agli sport proposti
METODOLOGIA	<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</p>	

	<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, ...