



**A.S. 2022 / 2023**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**CLASSE 3<sup>^</sup> SEZ. B**

**MATERIA:SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**PROF.SSA PIAZZI CRISTINA**

<b>TEMPI E CONTENUTI</b>	<b>Settembre</b>	Ripasso del regolamento e delle norme di sicurezza in palestra. Resistenza: definizione e metodi di allenamento Corsa aerobica Staffette Potenziamento muscolare: circuiti Giochi motori Esercizi di stretching Pallavolo: ripasso del regolamento e delle posizioni in campo, gioco. Gioco dei 10 passaggi
	<b>Ottobre</b>	Corsa aerobica Test mini Cooper Potenziamento muscolare: circuiti di allenamento della forza resistente (addominali, arti superiori, arti inferiori) Coordinazione intersegmentaria e spazio-temporale nei giochi di squadra La funicella: salti individuali di vario tipo Pallacanestro: esercizi di ball handing, palleggio e tiro piazzato. Pallavolo: 3c3 spazi ridotti Staffette, percorsi,circuiti e giochi di avviamento motorio. Esercizi di stretching.
	<b>Novembre</b>	Potenziamento muscolare: circuiti di allenamento della forza resistente (addominali, arti superiori, arti inferiori) Test: addominali, piegamenti e squat in 30'' Coordinazione intersegmentaria e spazio-temporale sia individuale che riferita al gioco di squadra La funicella: test salti a piedi uniti in 30'' Pallacanestro: regole di gioco e esercizi di ball handing, palleggio, tiro piazzato. Pallacanestro: 2c2 e 3c3 regole ridotte

		<p>Pallavolo: 3c3 spazi ridotti</p> <p>Staffette, percorsi,circuiti e giochi di avviamento motorio</p> <p>Esercizi di stretching</p> <p>Tornei sportivi relativi agli sport proposti</p>
	<b>Dicembre</b>	<p>La coordinazione: classificazione ed esercitazioni generali</p> <p>Pallacanestro: test sui fondamentali individuali proposti</p> <p>Pallacanestro: 2c2 e 3c3 regole ridotte</p> <p>Pallavolo: 3c3 spazi ridotti</p> <p>Staffette, percorsi,circuiti e giochi di avviamento motorio</p> <p>Esercizi di stretching</p>
	<b>Gennaio</b>	<p>Pallacanestro: 2c2 e 3c3</p> <p>Pallavolo: 3c3 spazi ridotti</p> <p>Ginnastica artistica: capovolte di vario tipo, ruota.</p> <p>Staffette, percorsi,circuiti e giochi di avviamento motorio</p> <p>Esercizi di stretching</p> <p>EDUCAZIONE CIVICA: la disabilità e lo sport (limiti, potenzialità)</p> <p>Tornei sportivi relativi agli sport proposti</p>
	<b>Febbraio</b>	<p>Ginnastica artistica: capovolte e ruota</p> <p>Staffette, percorsi, circuiti e giochi di avviamento motorio</p> <p>Esercizi di stretching</p> <p>EDUCAZIONE CIVICA: la disabilità e lo sport (limiti, potenzialità)</p> <p>Sport per persone diversamente abili e adattamento dei regolamenti/campi.</p> <p>EDUCAZIONE ALLA SALUTE: intervento di un esperto che affronterà il tema della disabilità</p> <p>Tornei sportivi relativi agli sport proposti</p>
	<b>Marzo</b>	<p>Analisi morfo-funzionale di alcuni distretti corporei ed esercizi atti al loro potenziamento</p> <p>Sport per persone diversamente abili e adattamento dei regolamenti/campi.</p> <p>Sitting volley</p> <p>Pallavolo: gioco 6c6</p> <p>Ginnastica artistica: capovolta e ruote</p> <p>Staffette, percorsi, circuiti e giochi di avviamento motorio</p> <p>Esercizi di stretching</p> <p>Tornei sportivi relativi agli sport proposti</p>
	<b>Aprile</b>	<p>Ultimate: regolamento ed esercizi sui fondamentali di lancio e ricezione.</p> <p>Ultimate 2c2, 3c3</p> <p>La coordinazione spazio-temporale e oculo manuale nei giochi di squadra</p> <p>Pallavolo: 6c6 in preparazione alla giornata dello sport</p> <p>Ultimate: 5c5</p> <p>Tornei sportivi relativi agli sport proposti</p>

	<b>Maggio</b>	Pallavolo: 6c6 in preparazione alla giornata dello sport Ultimate: 5c5 EDUCAZIONE CIVICA: disabilità, sport e valore della vita. Atletica: Andature preatletiche Circuiti, percorsi, esercitazioni singole, in coppia e a gruppi Giochi motori Tornei sportivi relativi agli sport proposti
	<b>Giugno</b>	Tornei sportivi relativi agli sport proposti
<b>METODOLOGIA</b>		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.
<b>STRUMENTI DIDATTICI</b>		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.
<b>VERIFICHE</b>		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.
<b>MODALITA' DI RECUPERO</b>		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