

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

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

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pallacanestro: 2c2 e 3c3 regole ridotte</li> <li>• Ginnastica artistica: capovolte e rotolamenti.</li> <li>• Posizioni di equilibrio e di tenuta</li> <li>• Staffette, percorsi, circuiti e giochi di avviamento motorio</li> </ul>
	<b>Gennaio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pallavolo: fondamentali di gioco, ruoli.</li> <li>• Ginnastica artistica: capovolte e posizioni di tenuta e di equilibrio</li> <li>• Staffette, percorsi, circuiti e giochi di avviamento motorio</li> <li>• Yoga, il saluto al sole e studio delle principali asana.</li> </ul>
	<b>Febbraio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pallavolo: ripasso fondamentali e gioco di squadra</li> <li>• Ginnastica artistica: capovolte e rotolamenti</li> <li>• Staffette, percorsi, circuiti e giochi di avviamento motorio</li> <li>• Esercizi di stretching</li> <li>• Ginnastica artistica: capovolta, ruota e verticale</li> <li>• Esercizi di potenziamento e sviluppo della forza, squat, piegamenti, addominali.</li> </ul>
	<b>Marzo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenziamento fisiologico: allenamento della muscolatura addominale, arti superiori ed inferiori</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuiti, percorsi ed esercizi in coppia e piccolo gruppo.</li> <li>• Pallavolo: la ricezione e l'impostazione dei 3 passaggi.</li> <li>• Unihockey: regolamento ed esercizi di conduzione, passaggio e tiro</li> <li>• Giochi motori e sportivi</li> <li>• Educazione Civica: disabilità e prevenzione degli infortuni.</li> </ul>
	<b>Aprile</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unihockey: regolamento e fondamentali di gioco, percorso di verifica</li> <li>• Badminton e Tennis tavolo</li> <li>• Educazione Civica: disabilità e prevenzione degli infortuni.</li> </ul>
	<b>Maggio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unihockey: regolamento e fondamentali di gioco</li> <li>• Andature preatletiche</li> <li>• Circuiti, percorsi, esercitazioni singole, in coppia e a gruppi</li> <li>• Giochi motori</li> <li>• Attività outdoor per il :mantenimento dello stato di allenamento per sviluppare salute e benessere</li> <li>• Tornei sportivi relativi agli sport proposti</li> <li>• Badminton e tennis tavolo</li> </ul>
	<b>Giugno</b>	Tornei sportivi relativi agli sport proposti
<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, ...**