



A.S. 2022 / 2023

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE 4[^] SEZ. B

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF.SSA PIAZZI CRISTINA

| | | |
|--------------------------|------------------|---|
| TEMPI E CONTENUTI | Settembre | 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 |
| | Ottobre | 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 Pallacanestro: esercizi di ball handling, palleggio e tiro piazzato. Pallavolo: ripasso dei fondamentali individuali e gioco 3c3 e 6c6 Dodgeball La pallapugno. Staffette, percorsi, circuiti e giochi di avviamento motorio. Esercizi di stretching. |
| | Novembre | Potenziamento muscolare: circuiti di allenamento della forza resistente (addominali, arti superiori, arti inferiori) Test: addominali, piegamenti e squat in 30” La funicella: salti individuali di vario tipo Progetto “Una questione di cuore” |

| | |
|-----------------|---|
| | <p>Pallacanestro: principali regole di gioco , esercizi di ball handing, palleggio, tiro piazzato</p> <p>Pallacanestro: 2c2 e 3c3 regole ridotte</p> <p>Pallavolo:fondamentali individuali, 6c6</p> <p>La pallapugno</p> <p>Staffette, percorsi,circuiti e giochi di avviamento motorio</p> <p>Esercizi di stretching</p> |
| Dicembre | <p>Pallacanestro: test sui fondamentali individuali proposti</p> <p>Pallacanestro: 2c2 e 3c3 regole ridotte</p> <p>Pallavolo: 3c3 spazi ridotti e 6 c 6</p> <p>La funicella: salti individuali, a coppie e test 30”</p> <p>La pallapugno</p> <p>Staffette, percorsi,circuiti e giochi di avviamento motorio</p> <p>Esercizi di stretching</p> |
| Gennaio | <p>Palla tamburello: regolamento, esercitazioni su tiro, battuta e ricezione.</p> <p>Palla tamburello: posizioni in campo e gioco.</p> <p>Pallacanestro: 2c2 e 3c3</p> <p>Pallavolo: i fondamentali individuali e gioco 6c6</p> <p>La coordinazione: esercitazioni generali</p> <p>Dodgeball</p> <p>Staffette, percorsi, circuiti e giochi di avviamento motorio</p> <p>Esercizi di stretching</p> <p>Tornei relativi agli sport proposti</p> |
| Febbraio | <p>Palla tamburello: ripasso del regolamento, verifiche sui fondamentali proposti.</p> <p>Palla tamburello: posizioni in campo e gioco.</p> <p>Staffette, percorsi, circuiti e giochi di avviamento motorio</p> <p>Pallacanestro</p> <p>Pallavolo</p> <p>Esercizi di stretching</p> <p>Tornei relativi agli sport proposti</p> |
| Marzo | <p>EDUCAZIONE ALLA SALUTE: intervento di un esperto che affronterà il tema del primo soccorso</p> <p>ACROSPORT:presentazione della disciplina, caratteristiche e ruoli. Piramidi a due e a tre</p> <p>La struttura di una seduta di allenamento</p> <p>I principi dell’allenamento</p> <p>Ultimate: regolamento ed esercizi sui fondamentali di lancio e ricezione.</p> <p>Ultimate 2c2, 3c3 in campi ridotti</p> |

| | | |
|----------------------------|--|--|
| | | <p>Pallavolo: i fondamentali individuali e di squadra nel gioco 6c6</p> <p>Staffette, percorsi, circuiti e giochi di avviamento motorio</p> <p>Esercizi di stretching</p> |
| | Aprile | <p>ACROSPORT: Piramidi a due e a tre persone</p> <p>Ultimate: 5c5a tutto campo</p> <p>Staffette, percorsi, circuiti e giochi di avviamento motorio</p> <p>Esercizi di stretching</p> <p>Tornei sportivi relativi agli sport proposti: pallacanestro, ultimate, pallavolo</p> <p>EDUCAZIONE CIVICA: gli interventi di primo soccorso e Art.593 del codice penale, reato di omissione di soccorso.</p> |
| | Maggio | <p>EDUCAZIONE CIVICA: gli interventi di primo soccorso e Art.593 del codice penale, reato di omissione di soccorso.</p> <p>PRIMO SOCCORSO: le principali traumatologie sportive e come intervenire.</p> <p>Circuiti, percorsi, esercitazioni singole, in coppia e a gruppi</p> <p>Tornei sportivi relativi agli sport proposti: pallacanestro, ultimate, pallavolo</p> |
| | Giugno | Tornei sportivi relativi agli sport proposti |
| METODOLOGIA | <p>Comunicazione verbale, giustificata da motivazioni educative e scientifiche; gradualità delle proposte.</p> <p>Dimostrazione diretta da parte dell'insegnante o di altro allievo.</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> | |
| 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.</p> <p>Grandi e piccoli attrezzi della palestra.</p> <p>Utilizzo di impianti sportivi esterni alla scuola a disposizione per attività inerenti alla materia.</p> <p>Supporto di video e schede per approfondimenti e spiegazioni.</p> | |
| VERIFICHE | <p>Prove pratiche, osservazioni durante il gioco, interrogazioni, produzione di elaborati in power point.</p> <p>Per la valutazione è preso in considerazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La situazione di partenza - I livelli raggiunti sia con prove oggettive sia con osservazioni in itinere - I progressi raggiunti | |

| | |
|------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <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> <p>Possibilità di ripetere la prova nel momento in cui lo studente si valuta pronto per ottenere un risultato migliore</p> |

Il docente *Cristina Piazzì*

Bergamo, 8 giugno 2023