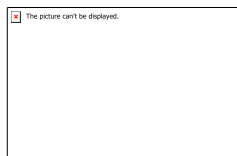


Ministero dell'istruzione e del merito
Liceo Classico Statale *Paolo Sarpi*

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 4 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">• Potenziamiento muscolare: circuiti di allenamento della forza resistente (addominali, arti superiori, arti inferiori)• Coordinazione intersegmentaria e spazio- |

| | | |
|--|------------------------|--|
| | | <p>temporale nei giochi di squadra</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pallacanestro: principali regole di gioco, esercizi di ball handing, palleggio. • Pallacanestro: 2c2 e 3c3 regole ridotte • Pallavolo: 6c6 • Staffette, percorsi, circuiti e giochi di avviamento motorio. • Esercizi a corpo libero: yoga, sequenze fluide, fermarsi nella postura per potenziare il tono muscolare e stimolare l'escursione delle articolazioni. • Esercizi di stretching. • Acrosport : figure in coppia e piccoli gruppi, statiche e dinamiche |
| | <p>Novembre</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Potenziamento muscolare: circuiti di allenamento della forza resistente (addominali, arti superiori, arti inferiori) • Esercizi di stretching. • Esercizi per la forza, piegamenti e squat • Esercizi a corpo libero: yoga, sequenze fluide, fermarsi nella postura per potenziare il tono muscolare e stimolare l'escursione delle articolazioni. • Progetto "Una questione di cuore" • Pallacanestro: principali regole di gioco, esercizi di ball handing, il palleggio, il passaggio • Pallacanestro: 2c2 e 3c3 regole ridotte • Pallavolo: 6c6 |

| | | |
|--|-----------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Acrosport : figure in coppia e piccoli gruppi, statiche e dinamiche |
| | Dicembre | <ul style="list-style-type: none"> • Pallacanestro: il tiro a canestro • Verifica sui fondamentali individuali proposti • Pallacanestro: 2c2 e 3c3 regole ridotte • Pallavolo: gioco di squadra • ACROSPORT: piramidi a due a tre e a più elementi • Staffette, percorsi, circuiti e giochi di avviamento motorio • Stretching |
| | Gennaio | <ul style="list-style-type: none"> • Palla tamburello: regolamento, esercitazioni su tiro, battuta e ricezione. • Palla tamburello: posizioni in campo e gioco. • Pallacanestro: 5c5 • Pallavolo: 6c6 • Staffette, percorsi, circuiti e giochi di avviamento motorio • Esercizi di stretching • Circuiti motori di potenziamento e flessibilità • Yoga, il saluto al sole e studio delle principali asana. • Sequenze fluide • Ginnastica artistica: Rotolamento e capovolte, tuffata, a gambe divaricate • Posizioni di tenuta e di equilibrio |
| | Febbraio | <ul style="list-style-type: none"> • Palla tamburello: ripasso del regolamento, verifiche sui fondamentali proposti. |

| | | |
|--|---------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Palla tamburello: posizioni in campo e gioco. • Staffette, percorsi, circuiti e giochi di avviamento motorio • Esercizi di stretching • EDUCAZIONE CIVICA: -gli interventi di primo soccorso e Art.593 del codice penale, reato di omissione di soccorso. • Ginnastica artistica: Rotolamento e capovolte, tuffata, a gambe divaricate • Posizioni di tenuta e di equilibrio. |
| | Marzo | <ul style="list-style-type: none"> • EDUCAZIONE ALLA SALUTE: principi di primo soccorso • circuiti e giochi di avviamento motorio • Esercizi di stretching • Potenziamento fisiologico: allenamento della muscolatura addominale, arti superiori ed inferiori • Circuiti, percorsi ed esercizi in coppia e piccolo gruppo. • Unihockey: regolamento ed esercizi di conduzione, passaggio e tiro • Giochi motori e sportivi • Educazione Civica: disabilità e prevenzione degli infortuni. |
| | Aprile | <ul style="list-style-type: none"> • Unihockey: regolamento e fondamentali di gioco, percorso di verifica • Badminton e Tennis tavolo • Educazione Civica: disabilità e prevenzione degli infortuni. |

| | | |
|----------------------------|---|---|
| | Maggio | <ul style="list-style-type: none"> • Unihockey: regolamento e fondamentali di gioco • Circuiti, percorsi, esercitazioni singole, in coppia e a gruppi • Unihockey: percorso di verifica • Giochi motori • Attività outdoor per il :mantenimento dello stato di allenamento per sviluppare salute e benessere • Basket e Pallavolo |
| | 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 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>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> | |

| | |
|------------------------------|---|
| VERIFICHE | Una verifica teorico/pratica nel primo trimestre, due nel pentamestre. |
| MODALITA' DI RECUPERO | Recupero in itinere con potenziamento dell'attività in cui è stata rilevata la fragilità. Approfondimenti individuali e nel lavoro sportivo extrascolastico. |

Il docente

Bergamo, ...