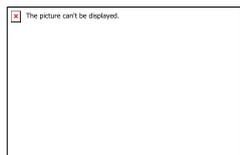


**Ministero dell'istruzione e del merito**  
**Liceo Classico Statale *Paolo Sarpi***

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

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

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

|  |               |   |
|--|---------------|---|
|  |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Palla tamburello: posizioni in campo e gioco.</li> <li>• Staffette, percorsi, circuiti e giochi di avviamento motorio</li> <li>• Esercizi di stretching</li> <li>• EDUCAZIONE CIVICA: -gli interventi di primo soccorso e Art.593 del codice penale, reato di omissione di soccorso.</li> <li>• Ginnastica artistica: Rotolamento e capovolte, tuffata, a gambe divaricate</li> <li>• Posizioni di tenuta e di equilibrio.</li> </ul>  |
|  | <b>Marzo</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• EDUCAZIONE ALLA SALUTE: principi di primo soccorso</li> <li>• circuiti e giochi di avviamento motorio</li> <li>• Esercizi di stretching</li> <li>• Potenziamento fisiologico: allenamento della muscolatura addominale, arti superiori ed inferiori</li> <li>• Circuiti, percorsi ed esercizi in coppia e piccolo gruppo.</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>• Circuiti, percorsi, esercitazioni singole, in coppia e a gruppi</li> <li>• Unihockey: percorso di verifica</li> <li>• Giochi motori</li> <li>• Attività outdoor per il :mantenimento dello stato di allenamento per sviluppare salute e benessere</li> <li>• Basket e Pallavolo</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>             | Una verifica teorico/pratica nel primo trimestre, due nel pentamestre.  |
| <b>MODALITA' DI RECUPERO</b> | Recupero in itinere con potenziamento dell'attività in cui è stata rilevata la fragilità.<br>Approfondimenti individuali e nel lavoro sportivo extrascolastico. |

**Il docente**

**Bergamo, ...**