



**Anno Scolastico: 2021/2022**  
**Docente: Miceli Luciano**  
**Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE e Ed. Civica**  
**C TECNICO ECONOMICO ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE**

"ERNESTO BALDUCCI" VIA ARETINA, 78A  
 – 50065 PONTASSIEVE (FI) TEL. 055 8316806 FAX 055 8316809  
 EMAIL : FIIS00800G @ISTRUZIONE.IT - PEC : FIIS00800G @PEC.ISTRUZIONE.IT  
 www.istitutobalducci.edu.it  
 CODICE FISCALE : 94052770487 | CODICE UNIVOCO: UF7R2C



Programma svolto di Scienze Motorie ed Ed.Civica  
 Docente Luciano Miceli

Classe 1 B Ist. Tecnico Economico anno scolastico 2022/23

Elementi fondamentali comuni a tutte le classi e costante in tutto l'anno e partendo da acquisizioni teoriche da esperienze pratiche sia scolastiche che desunte dal passato di ciascuno la costruzione di unità didattiche dove la collaborazione e la ricerca di soluzioni proposte dagli stessi alunni sono state delle costanti come ad esempio nel riscaldamento studiato nelle varie componenti in modo teorico, applicando uno schema di esecuzione valido per la lezione di Sc. Motorie. eseguito in tutte le lezioni in modo autonomo, o guidato da un "tutor", e/o dall'insegnante.

Altro elemento costante è stata l'autovalutazione, ovvero l'osservazione attenta secondo dei parametri ben definiti di solito tre (impegno, attinenza fra gli ordinativi e la loro applicazione ed il risultato tecnico vero e proprio) che gli alunni utilizzano, per definire la loro prestazione, proponendo all'insegnante la loro valutazione, ciò permette di focalizzare l'attenzione sulla qualità del lavoro svolto, di dare un vero significato all'impegno alla pari del risultato tecnico/sportivo-motorio, ed anche comprendere come la valutazione è un elemento complesso, e che spesso non coincide con le "sensazioni" del singolo ma sono frutto di una analisi oggettiva dei comportamenti. Come ausilio in alcuni casi si è sfruttato delle riprese delle prestazioni al fine di rivedere la singola esecuzione per meglio valutare.

Nel corso dell'anno si sono svolti anche dei test, confrontandoli, se esistenti, a risultati a livello nazionale, o in alcuni casi parametrando la scaletta di valutazione sulla base dei risultati della classe, in tutti i casi i parametri sono stati un riferimento ed un eventuale stimolo al miglioramento, invece la valutazione è scaturita da una analisi della prestazione di ogni singolo alunno tenendo conto del suo vissuto motorio e della sue potenzialità e possibilità, definendo una valutazione sempre di tipo strettamente personale. in tutti i casi si è permesso agli allievi di poter svolgere ulteriori prove di recupero che permettessero il miglioramento della prestazione e della valutazione. Sono stati trattati i principali sport e giochi, naturalmente partendo da attività propedeutiche, per poi passare ad una fase più specifica e specialistica, si sono sviluppati approfondimenti di pallavolo, basket calcio tennis tavolo, ha assunto una certa importanza anche l'ausilio di basi musicali e ritmiche che hanno motivato gli allievi/e. Nel corso dell'anno si è cercato di insistere sia in fase teorica che in quella pratica sulla conoscenza e svolgimento del riscaldamento dando basi teoriche specifiche, sui meccanismi modalità e funzione, mettendo in mostra gli aspetti deleteri del non svolgere il riscaldamento.

Al fine di migliorare la conoscenza del proprio corpo e delle sue potenzialità si sono sviluppate esercitazioni sia a corpo libero che con l'ausilio di piccoli attrezzi, sia per studiare ed approfondire la coordinazione generale e segmentaria, la percezione delle traiettorie degli attrezzi in volo e di conseguenza l'organizzazione spaziale del corpo in funzione dell'attrezzo, a tale fine oltre ad esercizi specifici si sono attuati semplici percorsi, anche con qualche elemento di acrobatica. Un aspetto trattato sia teoricamente che in pratica è stato il **RISCALDAMENTO**. con gli appunti pubblicati su [www.sportmove.weebly.com](http://www.sportmove.weebly.com), sito realizzato con le ricerche degli alunni,

dal docente. L'esecuzione di tutta una serie di andature ripetute ed inserite nella prima parte delle lezioni ha cercato di incrementare l'aspetto coordinativo dello schema motorio di base del camminare e correre, cercando di fornire più proposte e operative. Si sono svolti una serie di balzi per preparazione del salto in lungo da fermo, eseguito poi per una verifica sugli arti inferiori. Atletica la staffetta spiegazione teorica del cambio testimone, la classe svolge una staffetta ad inseguimento. Si è cercato attraverso lo "studio" dei piccoli attrezzi cerchi palle, tavolette propriocettive nastri, funicelle, appoggi bauman e bastoni svolgendo anche Esercitazione con punti di riferimento, cerchi, con cambi di posto svolto sia individualmente che a coppie (cooperazione). Sperimentazione individuale di utilizzo libero del cerchio, come piccolo attrezzo, superato, attraversato lanciato, la fune, si a livello individuale che di gruppo, usando le funi sia nel modo tradizionale che in modo inusuale o come segnaposto;

Si sono svolte sia attività ludico sportive con interessamento anche di alcuni giochi tradizionali e di esercitazioni propedeutiche ai principali sport; pallacanestro, pallavolo, badminton, calcetto, rugby, con relativo studio dei fondamentali partendo però sempre da una fase globale e poi andare sull'analitico, del singolo gesto tecnico. Svolgendo anche delle prove tipo: esecuzione di un test di valutazione sull'efficacia del tiro a canestro, 20 tiri, spiegazione dei vari tipi di passaggi, Esecuzione a coppie. esercitazione individuale, ricerca della precisione nel palleggio, spiegazione teorica ed esecuzione di un semplice circuito con difficoltà salom con cambio di mano, capovolte e ripresa pallone, passaggio sopra la panchina. Si sono svolte anche traslocazioni con varie andature. Esercizi con il pallone da pallavolo a gruppi, dai e vai, cercando la precisione, tendente a migliorare la lettura delle traiettorie e parabole. Esercitazione cercando di cogliere un bersaglio. Esercizio con tutta la classe di lancio e ripresa, per sviluppare il cooperative learning, e l'allenamento alla volontà, attraverso la collaborazione di tutti. Varie andature e traslocazioni, con i palloni di pallavolo, lanci e riprese, per l'analisi del salto in relazione alle traiettorie e parabole, sviluppando così la coordinazione dinamica, saltato dalle panchine ed anche dai e sui materassi.

ginnastica con musica: -Attivazione generale;- individuale: corsa, mobilitazione stretching. Ginnastica con musica costruzione di una coreografia con i fondamentali dei principali sport. In teoria si son approfondite le articolazioni

29/03/2023 teoria: le articolazioni verifica teorica su argomenti trattati su: articolazioni e anatomia e fisiologia etc, e si trovano nelle pagine che si possono consultare tramite i link.

Educazione civica: -

Ed. Civica lezione con Polizia Municipale su educazione stradale. Progetto educazione stradale intervento Fondazione. Pulizia nell'ambito del progetto "cittadinanza attiva" si è effettuata la pulizia della parte laterale della palestra.

Firma Docente



Firma alunni

---



---