



**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 A 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. Approfondimento sul Il riscaldamento consultando la pagina di sportmove.weebly.com, realizzazione a gruppi di una scheda di riscaldamento, successivamente le schede sono state fotografate ed inserite su classroom. discussione su esperienze personali di allenamento e sullo stretching, le conseguenze diverse dovute a vari fattori, ambientali, temperature e fondo dei campi, legate agli infortuni. Perché svolgere un corretto ed adeguato 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. 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. Basket: -didattica del tiro, spiegazione teorica ed esecuzione pratica del tiro libero, posizione gambe braccia e mani, dove si tira per fare canestro. verifica teorica sul riscaldamento tramite moduli di Google.

Esercitazioni con bastoni tendenti a migliorare la coordinazione segmentaria e esercitazione di collaborazione con lanci e riprese collettive. Partita di pallavolo autogestita con relativa valutazione su impegno ascolto e risultato tecnico. Acrobatica esecuzione di capovolte in avanti ed indietro al fine di verificare ed eventualmente l'acrobatica di base. Attività con le classi parallele, varie attività pre sportive, svolte con sottofondo musicale. Organizzazione di percorsi tendenti a sviluppare la coordinazione e l'equilibrio, richiesta anche un' autovalutazione, su parametri definiti impegno, errori commessi nell'esecuzione, percorso svolto nel complesso con facilità e scioltezza senza indecisioni. Preatletica gare di cooperazione, svolgendo gare a staffetta, ad inseguimento con cambio dei testimoni. Esercitazione propedeutiche al baseball, spiegazione teorica dei fondamentali differenze sostanziali tra Baseball e Softball. Esercitazione a coppie di lanci e riprese, gioco propedeutico con la classe suddivisa in due gruppi, lanci a coppie e successivamente lanci in gruppo su base ritmica, tutti insieme. Pallavolo, Calcio ed esercizi a corpo libero con alcuni allievi, Verticale e metodica di allenamento per l'incremento della forza.-Partita di pallavolo autogestita con relativa valutazione su impegno ascolto e risultato tecnico. Esecuzione di semplici esempi di movimenti delle articolazioni, usando alcuni alunni per l'esecuzione del movimento. Ulteriore approfondimento dell'articolazione della spalla e dei muscoli coinvolti, tratto dal sito personal trainer, e da sportmove.weebly.com. Nel complesso sono stati approfondite le maggiori discipline sportive, svolte principalmente in forma propedeutica, ed anche alcuni giochi tradizionali.

Educazione civica: -

Lezione con Polizia Municipale, di educazione stradale.

Incontro con presidente fondazione Ciappi per il rispetto delle regole in ed stradale.

Liberati dal fumo la classe partecipa alla lezione.

Firma Docente



Firma alunni \_\_\_\_\_

---