



**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 3 C Liceo delle Sc. Umane anno scolastico 2022/23

Elementi fondamentali comuni a tutte le classi e costante in tutto l'anno, 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 di 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. attività svolte:

attivazione generale svolta a livello individuale, esercizi di stretching guidati seguendo il metodo PNF.

Attività Propedeutica alle varie discipline pallavolo, tennis tavolo, dama baseball, basket. Esercizi con i palloni di propedeutici al calcolo delle traiettorie, studio del palleggio di pallavolo e pallacanestro, colpi nel tennis e nel baseball, prima in modo globale e poi analitico, esercitazione di precisione con bersagli, cercando di applicare dei consigli di esecuzione tecnica. In particolare Giochi ed attività sportive sono sempre stati adattati alle caratteristiche della classe, con regole modificate, eseguendo, una tassonomia graduale di difficoltà. per lo sviluppo dell'attività coordinative e condizionali sono state sviluppate le \*seguenti attività Attività propedeutica all'incremento dell'equilibrio. utilizzo degli appoggi Bauman

come attrezzo, prova di coordinazione destrezza e velocità. Esercitazioni con le funi, varie andature, esercitazione a coppie con le funi come riferimento. test di velocità e coordinazione 30" con relativa valutazione. Spiegazione di alcuni cenni storici e di gioco dalla pallapugno, esecuzione del fondamentale della battuta svolto suddividendo il gruppo classe in quattro sottogruppi.

-Le alunne e l'alunno hanno espresso una valutazione sul lavoro svolto, principalmente sulla qualità di esecuzione in generale per es. ritmo, tempo, sequenze corrette, rispetto delle consegne ed attinenza tecnica a quanto richiesto nell'esecuzione degli esercizi.ù

battuta, il lancio della palla ed il colpo, da sotto e da sopra, battuta di sicurezze a dall'alto. -esercitazione con i palloni tendenti a migliorare la lettura delle traiettorie, e parabole, per meglio percepire l'attrezzo in volo e determinare il posizionamento nello spazio. Pallavolo didattica battuta ed esercizi propedeutici, valutazione oculo manuale sui lanci ad un bersaglio. Esercitazioni con l'ausilio delle funi, esecuzioni di alcune prove di salto della fune e traslocazioni, prova anche di una semplice progressione, sia ad occhi aperti che chiusi, a scelta dell'allievo. Valutazione dell'esecuzione. E' stato anche provato in modo analitico il salto della fune scomponendo l'esercizio in varie componenti per poi riprovare in modo globale. Esercitazioni di rilassamento, attraverso una serie di esercizi, tratti dallo stretching, yoga e training autogeno, modificati. esercitazione con i cerchi scoperta e sperimentazione dell'attrezzo sia individualmente che a coppie e per concludere in gruppo, gioco tradizionale adattato. con base musicale, esercizi a corpo libero a rimo indotto, capacità di ascolto del ritmo, utilizzo dei palloni di basket come strumento di percussione seguendo una semplice sequenza ritmica (battere e levare), posta l'attenzione fra ascoltare e vedere gli stimoli quindi differenziazione fra uno stimolo visivo ed uno acustico, riferito alla percezione e rielaborazione. Esecuzione di semplici esercizi a piedi nudi con bastoni e palline per decontrarre i muscoli delle gambe eseguita una verifica su rima e dopo degli esercizi per definire il miglioramento dovuto all'allungamento dei muscoli posteriori della coscia. Studio del palleggio nella pallavolo, calcolo della traiettoria, posizionamento delle mani sul pallone, la spinta delle dita e delle gambe come elemento fondamentale. Esercitazione di pre acrobatica, capovolta verticale di passaggio. ricerca sui giochi tradizionali, da svolgere durante le vacanze natalizie, con produzione grafica pittorica e successivamente in palestra spiegazione e svolgimento del gioco. Attività- con la musica serie di sequenze musicali mutate da filmati ed eseguiti dalle allieve e allievo. attività- tendente a creare collaborazione e cooperazione. 19/01/2023 Attivazione generale, esercitazione con base musicale, creazione di una coreografia basata sui gesti e fondamentali di alcuni sport, svolti a tempo di musica, esecuzione di esercitazione basata sempre su una base ritmica tendente a migliorare la cooperazione. Lavoro con tutor, ovvero gestita da allievi che hanno specifiche competenze lezione guidata su Karate spiegazione teorica e d'esecuzione pratica di alcune posizioni Asana; esercitazione di semplici fondamentali di autodifesa, lavoro su indicazione di una allieva svolti a coppie. spiegazione teorica del salto in alto, visione di una dimostrazione e spiegazione specifica della collega Torti, esecuzione pratica di alcuni gesti tecnici elementari. Spiegazione del sottoscritto sulle leggi fisiche che regolano il salto in alto. Si allega link per approfondire l'argomento.

Ed. Civica

Primo soccorso, svolto in collaborazione con la Croce Rossa Italiana:  
-Principali regole di comportamento nell'accertare e prime manovre da svolgere e prime azioni da intraprendere in attesa e non di soccorsi. -Teoria della rianimazione, esecuzione pratica della rianimazione con l'ausilio anche del DAE Principali regole di comportamento nell'allertare e prime manovre da svolgere e prime azioni da intraprendere in attesa e non di soccorsi. -Teoria della rianimazione, esecuzione pratica della rianimazione con l'ausilio anche del DAE primo soccorso semplificato,ustioni, congelamento,trauma, emorragie, ferite, cute.

Conferenza e proiezione effettuata con la fondazione Ciappi su ed stradale.

Firma Docente



Firma alunni

---

---