



**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 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. attività svolte:

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

Gioco tradizione delle "torri" utilizzando i cilindri di cartone. Attività Propedeutica alla pallavolo. Tennis tavolo mini torneo con alunni classe parallela. Esercizi con i palloni di pallavolo propedeutici al calcolo delle traiettorie, studio del palleggio di pallavolo prima in modo globale e poi analitico, esercitazione di precisione con bersaglio dei cerchi, cercando di applicare lei consigli di esecuzione tecnica. -Esecuzione di circuit training 8 stazioni (fotocopie), n 2 di serie per 30" con recupero di 10", sottofondo musicale TABATA.

Autovalutazione: -Gli alunni 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. Basket: -Slalom e canestro esecuzione di uno slalom fra i cilindri con cambio mano svolto il più velocemente possibile. E relativo tiro a canestro. Valutazione su velocità, cambio mano e canestro. Spiegazione della tecnica di utilizzo della mazza da Hokey, come

effettuare una "discesa " con la pallina. 29/11/2022 prova di slalom tra birilli e ostacoli con varie difficoltà utilizzando le mazze e pallina da hockey. esecuzione di un test di slalom valutando velocità ed errori, Pallamano: -Attività propedeutica alla pallamano, gioco dei cinque passaggi e tiro in porta, senza limite di possesso palla, vietati i contatti di marcatura. -Schema di gioco propedeutico alla pallamano con regole semplificate. Partite di pallavolo/calciobasket autogestite. Pallavolo: -didattica del fondamentale: 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.

#### 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

Firma Docente

*francesco Michel*

Firma alunni

---



---