



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 4 B Ist.Tecnico Economico anno scolastico 2022/23

Nel corso dell'anno si è dato spazio al riscaldamento svolto in modo individuale secondo quanto studiato negli anni precedenti, quindi l'attivazione generale è stato un argomento "trattato" in tutte le lezioni.

Si sono svolti nel corso dell'anno vari test, con l'obiettivo di constatare lo stato di forma e delle conoscenze ed acquisizioni sia teoriche che prati di ogni singola allievo, i parametri di raffronto sono stati sia le tabelle nazionali , ma anche i dati analizzati sulla media della classe ed in alcune situazioni si è partiti dalla prestazione individuale di partenza e si è raffrontata alla fine di una serie di prove per constatare l'eventuale progresso. Tali rilevazioni sono state uno degli elementi di valutazione, insieme all'impegno e alla capacità di ascolto ed applicazione delle indicazioni fornite per favorire il miglioramento.

Elemento molto importante è stata l'autovalutazione secondo i parametri sopra scritti, dove gli allievi dovevano esprimere una loro valutazione sulle prestazioni ed attività svolte fornendo un "voto" da proporre, in alcuni casi al fine di valutare correttamente la prestazione si realizzava un video che permetteva agli alunni di rivedere il lavoro da loro svolto.

Per realizzare tutto ciò si sono svolte le seguenti attività: Esecuzione con valutazioni del test di controllo motoria con 4 cerchi, Esecuzione di circuit training 8 stazioni (fotocopie), n 2 di serie per 30" con recupero di 10", sottofondo musicale TABATA. 08/11/2022 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. Tali attività hanno permesso di incrementare l'irrobustimento addominali e muscolatura delle gambe, e dei principali gruppi muscolari
 Esecuzione di riscaldamento finalizzato alla corsa di resistenza,
 Pallavolo e Calciotto.

Si è posto un accento alla qualità degli esercizi di mobilizzazione e stretching, nel riscaldamento. Esercitazioni propedeutiche al calcolo delle traiettorie con l'ausilio di attrezzi vari, al fine di migliorare la percezione degli attrezzi in volo per migliorare così nei principali sport dove i palloni devono intercettare al volo ,calcio, pallacanestro, rugby, tennis padel etc.

Per cercare di migliorare il cooperative learning a si e cercato di lavorare con cerchi e bastoni a ritmo indotto, sviluppando le capacità di ascolto e di lavoro collettivo dove ognuno degli alunni deve coordinarsi con il gruppo seguendo uno schema ritmico definito. Sempre nell'ambito della capacità di ascolto e di percepire il ritmo degli esercizi si sono svolte delle lezioni usando un sottofondo musicale, partendo da esecuzioni individuali, e successivamente si sono svolte una serie di traslocazioni a varie andature guidate dal docente e con la base musicale.

Oltre alle tradizionali attività sportive si sono svolte in modo complementare sia il tennis da tavolo che il badminton.

Agli allievi è stato sempre permesso di effettuare prove suppletive al fine di recuperare eventuali test non svolti o con risultati scadenti, permettendo a chi ritenesse necessario dimostrare la propria evoluzione di effettuare una ulteriore verifica.

Alcuni allievi/e hanno svolto i test di recupero.

Per quanto riguarda il Fair Play e le regole, si è svolto un incontro con un arbitro di serie A di calcio che ha illustrato la sua esperienza partendo dai suoi "sogni di adolescente" alla realizzazione raggiungendo un traguardo ai massimi livelli quindi un racconto di una esperienza di alto livello, gli allievi hanno avuto la possibilità confronto e discussione.

Sempre con base musicale esecuzione di esercizi a corpo libero, e si è costruita una coreografia mimando i fondamentali dei principali sport, proposti dagli stessi alunni. In particolare su questa attività si è realizzata una autovalutazione : proposta di voto da parte degli allievi e vaglio dell'insegnante. Dopo visione attenta del video.

Durante il corso dell'anno si sono svolte partite con arbitraggio effettuato dagli allievi stessi, sia fra il gruppo classe e in alcuni casi con le classi parallele.

Oltre come specificato prima agli sport tradizionali e più praticati si è trattato altre attività sportive principalmente in fase propedeutica con regole modificate ed adattate quali il Rugby, baseball, padel tennis in questo caso si è svolto un corso specifico presso la Polisportiva Curiel con istruttori specializzati all'interno di un progetto specifico, approfondendo dopo una prima fase globale uno studio analitico dei vari fondamentali, ma anche la scoperta di giochi tradizionali anche questi con regole modificate ed adattate.

Un accenno allo sviluppo ed incremento dell'equilibrio si è reso necessario a seguito della constatazione, notata durante le attività ludiche, di una carenza generalizzata, quindi si è attivata una unità didattica specifica al fine di ridefinire l'equilibrio sia dinamico che statico, attraverso lo svolgimento di esercizi e circuiti specifici, con l'utilizzo

varie attrezzature quali tavolette propriocettive di varie forme e struttura, ma anche degli appoggi baumann, delle "meduse", e dell'asse di equilibrio e delle panchine, modificando non solo la base di appoggio ma anche l'altezza dal suolo di questa.

Ed. Civica

Educazione stradale, le regole di comportamento il mondo delle regole.

Ed stradale spiegazione e creazione di una pagina di excel riguardante indagine e intervista sull'uso delle cinture e telefonino. Approfondimento di quanto trattato dalla polizia Municipale, nel corso di un intervento ed inserito su classroom, con relativa verifica teorica

Visione e discussione di alcuni incidenti stradali, spiegazione delle principali regole di comportamento. Spiegazione su come realizzare indagine sull'utilizzo della cinture e telefonini, scheda inserita in classroom. Presentare schede di indagine, compilate su cinture e telefonini.

Analisi dei dati riguardanti l'indagine e le interviste svolte dagli alunni sull'uso dei telefonini e delle cinture di sicurezza. Discussione sul comportamento da tenere in auto e dell'efficacia dell'uso delle cinture in particolare delle posteriori, Elaborazione con il coefficiente di calcolo sul peso di un corpo, in movimento. Visione di filmati esplicativi su crash test, svolto con manichini e le conseguenze dei vari impatti, visione di comportamenti scorretti alla guida.

Firma Docente



Firma alunni
