



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 5 B e C Ist.Tecnico Economico anno scolastico 2022/23

La classe è composta da tutta la 5 B più una parte della 5 C.

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 pratiche di ogni singolo 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 esempio si sono svolte alcune sessioni di esercizi a corpo libero, con l'ausilio di piccoli sovraccarichi, esecuzione di circuit training 8 stazioni (fotocopie), n di serie per 30" con recupero di 10", sottofondo musicale TABATA. con autovalutazione: -Gli alunni hanno espresso una valutazione sul lavoro svolto, principalmente sulla qualità di esecuzione in generale (per es. ritmo, tempo, sequenze corrette)

Si è posto un accento alla qualità degli esercizi di mobilitazione e stretching, nel riscaldamento.

Esercitazioni propedeutiche al calcolo delle traiettorie con l'ausilio di attrezzi, 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.

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.

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.

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 "autogestite" dove gli allievi hanno gestito dei veri e propri tornei con arbitraggio effettuato dagli allievi stessi, sia fra il gruppo classe e in alcuni casi con le classi parallele, che nel caso specifico sono state la 5 A e lo spezzone della 5 C

Oltre come specificato prima, agli sport tradizionali quali Pallavolo e pallacanestro che si sono studiati in modo specifico e valutati attraverso prove pratiche si è trattato altre attività sportive principalmente in fase propedeutica con regole modificate ed adattate quali il rugby che è stato approfondito in modo più preciso, baseball, padel tennis che ha visto il gruppo classe prendere parte a più sedute presso la Polisportiva Curiel nell'ambito di un progetto specifico, nel complesso dopo una prima fase di approfondimento globale uno studio analitico dei vari fondamentali, ma anche la scoperta di qualche gioco tradizionale anche questi con regole modificate ed adattate. Più che l'aspetto tecnico, si è cercato di stimolare nelle attività quello spirito di collaborazione e cooperazione e di elaborazione tattica propri delle varie discipline, non curando tanto l'aspetto specializzante e tecnicistico quanto l'aspetto di coinvolgimento personale, e cercando di favorire una crescita del gruppo, attraverso il coinvolgimento dei singoli

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 sono attivate delle esperienze al fine di ridefinire l'equilibrio sia dinamico che statico, attraverso lo svolgimento di esercizi e circuiti specifici, con l'utilizzo di 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. In alcune situazioni si è sperimentato l'attività privando l'alunno della percezione visiva svolgendo la prova "bendato"

A completare l'esperienza motoria si è svolta anche una lezione sulla forza, quale componente delle capacità condizionali, a tale fine si sono svolte una serie di prove con sovraccarichi svolgendo gli esercizi fino ad "esaurimento"

Ed. Civica

A conclusione del ciclo di studi gli allievi hanno partecipato, al corso di Primo soccorso attuato in collaborazione con la Misericordia Sez. Di pontassieve che ha permesso agli allievi di conseguire il brevetto biennale per l'utilizzo del defibrillatore nella rianimazione cardiaca, tale percorso aveva preso spunto dal progetto "muoversi una pillola di benessere" intrapreso già qualche anno fa ed aveva visto gli allievi fin dalla terza trattare gli argomenti del primo soccorso in senso lato dalle ustioni agli infortuni più o meno gravi, quindi la conclusione in quinta di un percorso che dovrebbe fornire sul territorio nel corso degli anni persone con conoscenze specifiche e con competenze adeguate a trattare in caso di necessità soggetti in difficoltà

Firma Docente



Firma alunni
