



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 A Ist.Tecnico Economico 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, o 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, baseball tennis, basket, palla pugno 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 :basket: -esecuzione di test dei 20 tiri, attribuiti 0,50 a canestro -gioco propedeutico alla pallacanestro, 5 passaggi 1 punto per i passaggi e 2 per il canestro; pallamano, elementi di didattica della pallamano, il passaggio la discesa ed il tiro, rispettando i limiti dell'area, attacco e difesa, con tiro in porta. è stato inviato tramite classroom , una serie di pagine sulla pallamano. esercitazione con le attrezzature di baseball, mazze guanti e palline, primi rudimenti dei fondamentali. 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 capacità 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
 -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/calciotto basket 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 e cute.

Firma Docente

Luigi Miele

Firma alunni
