



ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE
"ERNESTO BALDUCCI"
VIA ALETINA, 76A - 50065 PONTASSIEVE (FI)
TEL. 055 8316806 - FAX 055 8316809
EMAIL: FIIS0909006GG@ISTRUZIONE.IT - PEC: FIIS0909006GG@PEC.ISTRUZIONE.IT
www.istitutobalducci.gov.it
CODICE FISCALE: 9052770967 | CODICE UNIVOCO: UTRFRC

PROGRAMMA SVOLTO **a.s. 2022/2023**

Docente: Benedetta Bulli

Disciplina di insegnamento: Scienze Motorie e Sportive

Classe: V A

Indirizzo: TECNICO ECONOMICO

Testo in adozione: Educare al Movimento. Allenamento Salute e Benessere (Dea Scuola)

CONTENUTI

Il programma svolto dalla classe, dopo un'attenta valutazione delle effettive possibilità motorie degli alunni e considerando le loro particolari caratteristiche bio-psico-pedagogiche, ha rispettato tutti i punti stabiliti in fase di programmazione, alcuni in modo approfondito, altri in modo più superficiale.

Argomenti:

Utilizzo di una corretta terminologia per identificare le azioni motorie, le posture e i segmenti del corpo.

Acquisizione della capacità di relazione con gli altri, di cooperazione e collaborazione: esercizi di gruppo e giochi di squadra sia sportivi che non codificati:

Attività per il miglioramento dell'orientamento spazio-temporale, la visione periferica e l'anticipazione motoria.

Rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base con conseguente acquisizione di una miglior fiducia in sé stessi, delle proprie capacità, rinforzo dell'autostima e senso civico attraverso il lavoro a corpo libero, l'uso di piccoli e grandi attrezzi, lavori a coppie ed in gruppo.

Esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare (stretching statico e dinamico).

Esercizi di coordinazione dinamica generale.

Esercizi di reazione motoria.
Esercizi di tonificazione per tutto il corpo con particolare attenzione all'utilizzo degli esercizi di core stability

Informazione del processo di strutturazione dei paramorfismi e dismorfismi e presa di coscienza della postura corretta: esercizi di ginnastica posturale, yoga e pilates.

Esercitazioni per la coordinazione segmentaria e globale a corpo libero e attraverso l'utilizzo di attrezzi: funicella, cerchi, speed ladder, palle di varie dimensioni e peso, frisbee, bacchette, scampoli di stoffa, pedana, tappeti di vario genere, cavallina, spalliera, palco di salita.

Esercitazioni per la rapidità globale a corpo libero e attraverso l'utilizzo di attrezzi: funicella, cerchi, speed ladder, palle di varie dimensioni e peso, bacchette, scampoli di stoffa.

Esercizi per il miglioramento dell'equilibrio a corpo libero (individuali o in gruppo - acrosport) e attraverso l'utilizzo di attrezzi: trave, assi di equilibrio, appoggi baumann, meduse e tavolette propriocettive.

Conoscenza e attuazione del Circuit training (sia con esercizi a corpo libero che con utilizzo di piccoli attrezzi).

Avviamento e conoscenza dei fondamentali di varie attività sportive:

- Volley: palleggio, bagher, attacco, pallonetto, battuta;
- Basket: palleggio, passaggi, terzo tempo, tiro a canestro;
- Calcio: passaggi, controllo palla, conduzione palla, tiro in porta;
- Baseball: battuta, lancio (da sotto e da sopra), passaggi, presa.
- Badminton: servizio e colpi.

Informazioni fondamentali sulla tutela della salute durante lo svolgimento delle varie attività partendo sempre dall'analisi di certi movimenti attivi e delle esperienze del vissuto corporeo. Progetto Tennis-Padel.

Trekking.

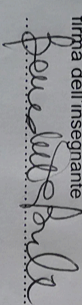
Rispetto delle regole, arbitraggio e fair play.

Educazione Civica:

Fair play ed arbitraggio
Progetto Asso BLS D

Pontassieve, 6 giugno 2023

firma dell'insegnante



firma degli studenti

