LICEO SCIENTIFICO "*T. C. ONESTI*" - Fermo

Percorso formativo disciplinare - Anno sc. 2023-2024

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE: **3 BSA**

MATERIA: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

DOCENTE**: ROBERTO FERRONI**

A**.S. 2023/2024**

CONSOLIDAMENTO CAPACITA' COORDINATIVE

Esercizi di coordinazione dinamica generale: controllo schemi motori, lateralità, coordinazione segmentaria, spazialità; Specifica: occhio mano, occhio piede con l'utilizzo della palla, lanci e ricezioni, tiri di precisione, esercitazione su gesti tecnici di Pallavolo, Basket, Calcio e Dodgeball; Esercizi di equilibrio statico e dinamico; Propriocettivà; Esercizi di coordinazione con la fune: saltelli a piedi uniti ed alternati con rimbalzo e non, saltelli in avanzamento, mulinello e vela, combinazione degli elementi trattati; Esercizi di reattività dei piedi con l'ausilio delle scalette.

MOBILITA' ARTICOLARE

Esercizi dinamici di allungamento, stretching, stretching dinamico, soprattutto scapolo-omerale e coxo femorale.

POTENZIAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI (velocità, forza, resistenza)

Esercizi di sprint su distanze brevissime e medie in palestra; Esercizi di potenziamento a carico naturale e in circuito a stazioni.

AVVIAMENTO ALL'ATLETICA LEGGERA :

Esercizi di preatletica : skip, corsa calciata, skip e corsa calciata , corsa in doppio appoggio/spinta, corsa incrociata, galoppi laterali, passo saltellato, corsa indietro, skip laterale; Esercizi di reattività dei piedi con l'ausilio delle scalette; Esercizi di preatletica in circuito; Esercizi di presa di coscienza dell'assetto di corsa.

PALLAVOLO :

esercizi propedeutici ed esercitazioni individuali , a coppie e contro il muro; Il bagher; La battuta dal basso; Schema di ricezione a w; Scopo del gioco; Il campo : numerazione , la suddivisione in zone e la conoscenza della funzione delle linee che delimitano il campo di gioco; Le regole di gioco; La formazione della squadra e le posizioni; La rotazione; Il punteggio; Le azioni di gioco e i tocchi di squadra.

PALLACANESTRO :

Fondamentali individuali d'attacco : cambio di direzione, cambio di senso, cambio di velocità, arresto ad uno e due tempi, lo smarcamento; Fondamentali individuali di difesa : la posizione fondamentale, lo scivolamento; Il passaggio : a due mani dal petto e schiacciato a terra; Il palleggio: esercizi propedeutici ed esercitazioni individuali ed a coppie, palleggio con cambio di mano in corsa ed in slalom, uno contro uno; Il tiro a canestro; Discesa a due con uno e due palloni; Gioco dei dieci passaggi, "fulmine"; Le regole del gioco : formazione della squadra, la durata della gara, i falli principali, le infrazioni, il punteggio di parità e i tempi supplementari, le regole di tempo; il punteggio; L'area di gioco; Esercizi di ball handling.

CALCIO:

Le regole del gioco; Il campo da gioco; Conduzione della palla di interno, esterno, di collo, esercizi di slalom tra coni e cinesini, il passaggio, il tiro.

TREKKING URBANO :

effetti fisiologici e regole da rispettare per prevenire eventuali infortuni.

PROGETTI REALIZZATI:

- Progetto Tennis.
- Progetto nuoto

MATERIALE DIDATTICO: Testo usato " Traning 4 life" di Paola Pajni e Massimo Lambertini-Principato scuola, fotocopie, slide, contenuti digitali, link (siti web, canali tematici, piattaforme di apprendimento), foto, video (youtube, contenuti digitali integrativi dei libri di testo, ecc.), file (file word, file PDF, file PPT ecc.). Per la realizzazione pratica del programma si è potuto usufruire, della palestra, del campetto di Pallacanestro esterno alla scuola e di un discreto numero di piccoli e grandi attrezzi.

METODI UTILIZZATI: La metodologia prevalentemente usata durante le lezioni in presenza è stata di tipo misto globale-analitico-globale, a carattere logico deduttivo, dove dal concetto generale si passa al particolare per scoperta diretta, attraverso un percorso esperienziale del tutto personale, nel rispetto dei principi della gradualità e della propedeuticità degli interventi. Lo stesso metodo è stato utilizzato per l'affinamento di alcuni gesti tecnici degli sport presi in esame e per le attività motorie più complesse. Si è cercato di offrire un'ampia gamma di stimoli, puntando sia sulla ripetizione che sulla varietà delle proposte motorie. Nelle singole lezioni, della durata di due ore ciascuna, sono sempre state proposte attività diverse per far comprendere la molteplicità degli aspetti inerenti le scienze motorie, rispetto alla specificità della preparazione sportiva.

SPAZI E TEMPI DEL PERCORSO FORMATIVO: Lo spazio che generalmente si è utilizzato, è stata la palestra scolastica, , il campetto di Pallacanestro esterno alla scuola e l'aula ordinaria.

I tempi previsti per la disciplina:

a. n° 2 ore settimanali
b. n° 66 ore annuali,
c. n°3 ore di educazione civica.

MEZZI E STRUMENTI

Per le lezioni pratiche sono stati utilizzati tutti gli strumenti messi a disposizione dalla scuola (piccoli e grandi attrezzi).

CRITERI DI VALUTAZIONE:

Le verifiche sono state approntate individuando all'interno delle varie unità didattiche momenti di osservazione sui risultati raggiunti in merito agli obiettivi. Relativamente ai percorsi tematici stabiliti sono state realizzate **verifiche di tipo pratico**: su un argomento specifico precostituito attraverso test pratici, per appurare il livello di coordinazione generale, il grado di correttezza esecutiva, la padronanza del gesto motorio automatico, il rispetto della consegna data, l'acquisizione, in sintesi, delle tecniche specifiche e delle tattiche di gioco; **verifica scritta o orale per il percorso di educazione civica: verifica di tipo comportamentale:** controllo costante dell'interesse e partecipazione alle lezioni, del grado di impegno profuso e della capacità di rispondere positivamente alle consegne; osservazione del grado di socializzazione e di lealtà sportiva.

Fermo, li 06/06/2024

IL DOCENTE

ROBERTO FERRONI