



**Anno Scolastico: 2021/2022**  
**Docente: Miceli Luciano**  
**Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE e Ed. Civica**  
**TECNICO ECONOMICO**  
**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 2 B Ist. Tecnico Economico anno scolastico 2022/23

Elementi fondamentali comuni a tutte le classi e costante in tutto l'anno e 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, a risultati a 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. Sono stati trattati i principali sport e giochi, naturalmente partendo da attività propedeutiche, per poi passare ad una fase più specifica e specialistica, si sono sviluppati approfondimenti di pallavolo, basket, baseball, calcio e tennis tavolo, ha assunto una certa importanza anche l'ausilio di basi musicali e ritmiche che hanno motivato gli allievi/e. Nel corso dell'anno si è cercato di insistere sia in fase teorica che in quella pratica sulla conoscenza e svolgimento del riscaldamento dando basi teoriche specifiche, sui meccanismi modalità e funzione, mettendo in mostra gli aspetti deleteri del non svolgere il riscaldamento. Gli approfondimenti si sono svolti su appunti pubblicati su [www.sportmove.weebly.com](http://www.sportmove.weebly.com), sito realizzato con le ricerche degli alunni, dal docente

Al fine di migliorare la conoscenza del proprio corpo e delle sue potenzialità si sono sviluppate esercitazioni sia a corpo libero che con l'ausilio di piccoli attrezzi, sia per studiare ed approfondire la coordinazione generale e segmentaria, la percezione delle traiettorie degli attrezzi in volo e di conseguenza l'organizzazione spaziale del corpo in funzione dell'attrezzo, a tale fine oltre ad esercizi specifici si sono attuati

semplici percorsi, anche con qualche elemento di acrobatica.. L'esecuzione di tutta una serie di andature ripetute ed inserite nella prima parte delle lezioni ha cercato di incrementare l'aspetto coordinativo dello schema motorio di base del camminare e correre, cercando di fornire più proposte e operative. Si è cercato attraverso lo "studio" dei piccoli attrezzi cerchi palle, tavolette propriocettive nastri, funicelle, appoggi bauman e bastoni svolgendo anche dei percorsi specifici. In particolare con la classe si sono svolte le seguenti attività ed approfondito in particolare: esercizi di mobilizzazione e stretching in particolare dei muscoli delle gambe, presa di coscienza dell'allungamento degli ischio crurali, con esecuzione dopo la misurazione della possibilità di allungarsi a "freddo" e ripetendo tale misurazione dopo lo stretching, esecuzione del test di flessibilità con relativa valutazione, su base della tabella fornita dal testo. Giochi con i palloni e con i materassi 2x2 sistemati come divisorio, tendente a migliorare la coordinazione oculo manuale, ma anche e principalmente l'organizzazione tattica dei due gruppi. Si è allestito dove è stato possibile un lavoro con i "tutor degli sport", quindi richiesto a chi svolge un'attività sportiva di realizzare una breve presentazione dello sport praticato, es. ciclismo box e nuoto/pallanuoto, e di organizzare il lavoro in modo organico al fine di trasferire le conoscenze e competenze acquisite nel campo sportivo. Sono state illustrate anche, *le performance ciclistiche di un alunno e discussione sulle sue percorrenze e sugli allenamenti settimanali svolti, la bicicletta usata, e le sue caratteristiche.*

Si sono trattate anche varie discipline e sport: pallacanestro, accenni su tiro a canestro, visione di un filmato, didattica del tiro a canestro, in terzo tempo, spiegazione teorica e esecuzione. Teoria pallacanestro alcune regole principali differenza fra falli ed infrazioni il tipo di sanzione assegnata, i falli ed il numero necessario per essere "espulsi". Pallavolo, teoria il gioco e le principali regole, lo svolgimento della gara. visione di filmati inerenti una partita. Pallavolo studio dei fondamentali. Baseball: -Spiegazione teorica del gioco e delle principali regole. 27/02/2023 Baseball: -Attività ludica propedeutica al gioco, gara fra due gruppi lanciando la pallina usando anche i guantoni Pallavolo e calcio. Tutte le attività sono state inserite nel sito andando su [sportmove.weebly.com](http://sportmove.weebly.com) per eventuali approfondimenti. Altro elemento fondamentale è stato il lavoro di potenziamento ed irrobustimento con esercizi corpo libero, con la metodica dell'allenamento alla volontà, quindi collaborazione del gruppo nell'eseguire gli esercizi a corpo libero in modo corretto e senza interruzioni. Ma anche sfruttando la ginnastica con musica: -costruendo una coreografia con i fondamentali dei principali sport. Esecuzione di circuit training 8 stazioni (fotocopie), n di serie per 30" con recupero di 10", sottofondo musicale TABATA. Gli allievi sono stati anche stimolati attraverso esercizi di mobilizzazione e stretching in particolare dei muscoli delle gambe, ad una presa di coscienza dell'allungamento degli ischio crurali, con esecuzione dopo la misurazione della possibilità di allungarsi a "freddo" e ripetendo tale misurazione dopo lo stretching, con l'esecuzione del test di flessibilità con relativa valutazione, su base della tabella fornita dal testo in adozione. La ricerca della coordinazione dinamica si è concretizzata attraverso un lavoro con le funi: la fune didattica della progressione 4+4+4+8, preceduta dall'esecuzione di esercizi preparatori.

Educazione civica: -

Ed. Civica lezione con Polizia Municipale su educazione stradale. Progetto educazione stradale intervento Fondazione Ciappi.

Firma docente

*Fuciano Michel*

Firma alunni

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_