

LICEO STATALE "A. SERPIERI"

Anno Scolastico 2023-2024

Docente: MAURA MORONI

Materia: Scienze Motorie

PROGRAMMA SVOLTO – CLASSE 1J

(riportato da registro elettronico in ordine temporale decrescente)

31/05/2024	ATLETICA - Getto del peso. Prove di lancio		
24/05/2024	ATLETICA - Getto del peso. Prove di lancio		
17/05/2024	ATLETICA - Getto del peso. Propedeutica. Ideazione di un circuito Training ad 8 stazioni(potenziamento arti inferiori, arti superiori, addome, dorso)		
10/05/2024	ULTIMATE FRISBEE - Attivita' outdoor - torneo interclasse a 4 squadre		
03/05/2024	ULTIMATE FRISBEE - Attivita' outdoor - torneo interclasse a 4 squadre		
26/04/2024	Auditorium. Visione del film "L'oro di Scampia". (Storia vera)		
19/04/2024	ULTIMATE FRISBEE - Attivita' outdoor - Consolidamento dei "fondamentali". Inizio torneo interclasse.(4 Partite)		
12/04/2024	Inizio modulo ULTIMATE FRISBEE - Attivita' outdoor. Lanci fondamentali (dritto, rovescio). Esercizi a coppie e a piccolo gruppo. Partite interclasse.		
05/04/2024	Conclusione Attivita' di Basket . Torneo interclasse 3 contro 3. Valutazioni		
22/03/2024	Attivita' outdoor - classe divisa in gruppi di lavoro (calcetto, beach tennis, beach volley)		
08/03/2024	Attivita' outdoor		
01/03/2024	Attivita' di BASKET : continuazione lavoro sui fondamentali: il Tiro. Esercizi mirati. Tiro piazzato e in terzo tempo. Partite interclasse 3 contro 3.		
23/02/2024	Classe uscita per sciopero personale ATA 2' piano		
16/02/2024	3a ora . Auditorium: incontro con l'autore. 4a ora: palestra Classe divisa in 3 gruppi di lavoro. Attività di tennis tavolo, calcio balilla, basket. Tornei interclasse		
09/02/2024	Attivita' Outdoor. Campetto. Classe divisa in 3 gruppi di lavoro (calcetto, basket 3 contro 3), pallavolo		
02/02/2024	Attivita' di BASKET . Impostazione regole base e lavoro a piccoli gruppi. Esercizi specifici individuali, a coppie e a gruppi per l'acquisizione dei fondamentali: il PASSAGGIO (schiacciato a terra, alto sopra la testa, laterale dx e sn, consegnato). Esercizi-gioco mirati.Gara dei 50 passaggi (a 4 squadre). Valutazioni		
26/01/2024	Attivita' di BASKET .Lavoro Impostazione regole base e lavoro ideato e condotto dagli alunni Mescolini e Pellicciari. Esercizi gioco per acquisire il Palleggio		
19/01/2024	Attivita' di BASKET . Impostazione regole base e lavoro a piccoli gruppi. Esercizi specifici individuali e a gruppi per l'acquisizione dei fondamentali: il PALLEGGIO		
12/01/2024	Attivita' outdoor in ambiente naturale (spiaggia) . Camminata con andatura costante lungo la battigia nel rispetto del ritmo di percorrenza dettato dalla docente.		
01/12/2023	Attivita' di Pallavolo. Torneo interclasse a 4 squadre. Valutazioni di squadra (75%) e individuali		
11/11/2023	10/11. Attività motoria in ambiente naturale (parco). Classe divisa in 2 gruppi di lavoro. Basket 3 contro 3 . Calciotto		
03/11/2023	PALLAVOLO. Esercizi per acquisire/migliorare i fondamentali: palleggio e battuta. Partite e mini-gruppo (4 contro 4) a campo ristretto.		
27/10/2023	Attività outdoor. Beach volley in ambiente naturale (spiaggia)		

20/10/2023	Esercizi di riscaldamento di mobilita' e stretching. Propedeutica alla capovolta avanti in vista del Test di Harre. Test di destrezza di Harre (valutazioni in relazione a tabella di riferimento risultati, condivisa con dipartimento di scienze motorie)		
13/10/2023	Attivita' motoria outdoor (spiaggia). Andature, stretching, grandi giochi in autorganizzazione tratti dal libro di testo (palla prigioniera sportiva - pallapugno soft)		
27/09/2023	Attivita' outdoor (spiaggia). Classe suddivisa in 3 gruppi di lavoro (beach volley, beach tennis, calcio in battigia)		
15/09/2023	Conoscenza della classe. Confronto sulle attivita' sportive praticate attualmente e sui vissuti sportivi. Illustrazione e condivisione delle regole di fruizione dell'impianto sportivo scolastico ed extrascolastico.		

Rimini, 31 maggio 2024

Firma docente

.....

Firme alunni

.....

.....