

# LICEO STATALE "A. SERPIERI"

Anno Scolastico 2023-2024

Docente: MAURA MORONI

Materia: Scienze Motorie e Sportive

## PROGRAMMA SVOLTO – CLASSE 1P

(riportato da registro elettronico in ordine temporale decrescente)

27/05/2024	ATLETICA - Recupero verifica scritta valida per valutazione orale (alunni assenti la lezione precedente). ATTIVITA' OUTDOOR in ambiente naturale (spiaggia). Beach tennis, beach volley, Ultimate frisbee	
20/05/2024	ATLETICA Corsa. Verifica teorica. Pratica. Prova su m.1200 (femmine) e 1600 m. (maschi). Classifica interclasse in allegati	
13/05/2024	ATLETICA LEGGERA - Corsa. Lezione teorico-pratica. Metodologia di allenamento: allunghi e sprint. Circuito Training a 4 stazione con contenuti mirati al potenziamento di 4 marcoaree,( Arti superiori, arti inferiori, dorso , addome). Test 1600 m. ( Prova pratica per 5 alunni). Test in fartlek individuali sulle 3 possibilità (m. 1600, m. 1200, m.800). Defaticamento attivo.	
06/05/2024	ATLETICA LEGGERA - CORSA - Lezione teorico pratica: circuit training. Classe divisa in 4 gruppi di lavoro per la ideazione di un percorso a stazioni: arti inferiori, arti superiori, addome, dorso. Ripasso del lavoro svolto fin qui con prove di corsa-fartlek su m. 800-1200-1600 (a scelta).	
29/04/2024	ATLETICA LEGGERA - CORSA - Lezione teorico pratica: intervall Training e fartlek	
22/04/2024	ATLETICA LEGGERA - Inizio modulo CORSA - ripasso capacità condizionali e coordinative specifiche per la corsa. Metodologia di allenamento. Corsa e postura. Fasi della corsa. Andature. Stretching	
15/04/2024	1a ora Riflessioni sulla partecipazione a Rimini Marathon. Dalle 8,55 classe in auditorium per Orientamento LUISS.	
12/04/2024	Rimini Marathon - turno pomeridiano della domenica annullato. Domenica mattina presenti in aggiunta gli alunni Carlini e Colapinto. Comunicazione telefonica per dettagli e variazione calendario con rappresentante di classe genitori. Nuovo calendario allegato.	
09/04/2024	Consegna autorizzazioni Rimini Marathon da restituire in data 12/4 firmate dai genitori. In allegato calendario presenze	
08/04/2024	Organizzazione logistica Rimini Marathon - Attivita' OUTDOOR	
25/03/2024	Ultimate Frisbee . Full day - Gemellaggio con Liceo Sportivo Arezzo - Valutazioni pratiche finali di fine modulo	
18/03/2024	ULTIMATE FRISBEE - Analisi, correzione e consegna test scritti validi per valutazione orale (le discipline e lo SOTG). Ore 9: Conferenza formativa in Auditorium in vista del supporto a manifestazione sportiva Rimini Marathon 2024 (incontro con gli organizzatori)	
11/03/2024	ULTIMATE FRISBEE - Teoria: Test scritto valido per valutazione orale. Spirito del Gioco - Onestà - Meritocrazia nello sport e nella vita. Pratica: partite interclasse	
26/02/2024	ULTIMATE FRISBEE teoria:lo spirito del gioco (da studiare per la prossima volta). Pratica: esercizi a coppie per acquisire i fondamentali (statici e dinamici) Partite interclasse. Strategie di gioco	
19/02/2024	ULTIMATE FRISBEE teoria: SOTG -spirito del gioco _ dinamiche di relazione interclasse (condivisioni) Parte pratica: torneo interclasse a 4 squadre	
12/02/2024	ULTIMATE FRISBEE - Teoria: auto arbitraggio e spirito del gioco. Verifica scritta per valutazione orale. Pratica: torneo interclasse a 4 squadre	

05/02/2024	ULTIMATE FRISBEE - Teoria: controllo compiti a casa. Capitolo 2 e 3 dispensa. Pratica: fondamentali , esercizi a coppie per acquisire il passaggio , tecnica di precisione, tecnica di velocità . Partite interclasse
29/01/2024	ULTIMATE FRISBEE - Inizio modulo presso Palasport Flaminio. Teoria: origine della disciplina e dell'attrezzo frisbee. Conoscenza dei vari frisbee.Pratica. Fondamentali: esercizi di lancio-presa ( in corsa a coppie), gare di precisione e di velocità. Quadrato.
18/12/2023	Ginnastica artistica. Full Day. Correzione e consegna verifiche Valutazioni pratiche individuali al grandi attrezzi. Corpo libero, parallele pari (maschi) trave (femmine)
11/12/2023	GINNASTICA ARTISTICA - Test scritto valido per valutazione orale (lavoro svolto fin qui). Pratica: continuazione costruzione esercizi ai grandi attrezzi (Parallele pari, Trave e Corpo libero) in vista della valutazione finale di fine modulo.
04/12/2023	GINNASTICA ARTISTICA - attivazione- preparazione specifica - Circuito a stazione (potenziamento) - Grandi attrezzi - Femmine (corpo libero e trave) . Maschi (corpo libero e parallele pari)
27/11/2023	GINNASTICA ARTISTICA . Attivazione ludica su base musicale. Esercizi di mobilità articolare propedeutici ad elementi a corpo libero. Sequenza a corpo libero (capovolta avanti, pennello, candela). Classe divisa in 3 gruppi di lavoro per costruzione esercizio ai grandi attrezzi. Maschi ( parallele pari, corpo libero) . Femmine (trave).
13/11/2023	GINNASTICA ARTISTICA. Lezione teorico-pratica. Circuito allenante a stazioni (potenziamento arti inferiori), Propedeutica. Concetto di "pennello". Preparazione generale relativa a mobilità articolare e allungamento muscolare. Propedeutica elemento "capovolta avanti". Approccio ai grandi attrezzi: maschi (parallele pari), femmine (trave)
06/11/2023	GINNASTICA ARTISTICA: Inizio modulo presso Palazzetto della Ginnastica. Teoria: Cenni sulla storia territoriale della ginnastica artistica. Gli attrezzi maschili (Volteggio, corpo libero, cavallo con maniglie, parallele simmetriche, sbarra, anelli). Attrezzi femminili: (Volteggio, corpo libero, trave, parallele asimetriche). Metodologia allenamento del ginnasta: attivazione, preparazione generale e specifica. Pratica: attivazione, preparazione generale legata prevalentemente ad esercizi di mobilita' articolare
30/10/2023	Teoria: trasformazione dati test capacita' condizionali in risultati di autovalutazione. Correzione e consegna verifica scritta valida per valutazione orale. Pratica: attivita' outdoor ancora mirata a conoscenza, socializzazione, fare gruppo.
23/10/2023	Pratica: Ultimazione test d'ingresso- Mobilita' articolare (test cubo centimetrato) , comparazione a tabella libro di testo per autovalutazione. Teoria: Verifica scritta valida per valutazione orale relativa ad argomenti svolti fin qui. Interpretazione risultati test capacita' condizionali in relazione a tabelle libro di testo. Valutazioni pratiche.
16/10/2023	Teoria: ABC del movimento: schemi motori di base, capacita' motorie di base (condizionali e coordinative). Capacita' condizionali (completamento argomento gia' trattato che sara' oggetto di verifica. Test d'ingresso capacita' condizionali: velocita' (corsa piana 60 m.), forza esplosiva arti inferiori (salto in lungo da fermo), forza arti superiori (piegamenti sulle braccia). Test tratti dal libro di testo.
02/10/2023	Teoria: ABC del movimento: schemi motori di base, capacita' motorie di base (condizionali e coordinative). Capacita' condizionali: forza, velocita', resistenza, mobilita' articolare. Pratica: attivita' motoria in ambiente naturale (spiaggia). Test d'ingresso capacita' condizionali: resistenza (mini Cooper 6'), forza (addome). Esecuzione e autovalutazione in linea con le indicazioni libro di testo.
18/09/2023	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. Sopralluogo aree di lavoro (palestra, spiaggia-outdoor). Utilizzo campo di beach volley per partite interclasse

Rimini, 31 maggio 2024

Firma docente

.....

Firme alunni

.....

.....

