

LICEO STATALE "A. SERPIERI"

Anno Scolastico 2023-2024

Docente: MAURA MORONI

Materia: Discipline Sportive

PROGRAMMA SVOLTO – CLASSE 3P

(riportato da registro elettronico in ordine temporale decrescente)

28/05/2024	SPORT COMBINATI - DUATHLON (verifica teorico-pratica)	
21/05/2024	Classe in uscita didattica giornaliera a Ferrara	
14/05/2024	SPORT COMBINATI - Duathlon - Lezioni teorico-pratica presso Pista Ciclopodistica Masinelli. Concetto di "transizione" . T1 e T2. Gara a squadre (staffetta)	
09/05/2024	PCTO Cesenatico Challenge	
07/05/2024	SPORT COMBINATI - Duathlon - Lezioni teorico-pratica presso Pista Ciclopodistica Masinelli. Entrata ed uscita dalla Zona Cambio - regolamento (come si sale e si scende dalla bici). Classe divisa in 6 gruppi di lavoro - prove di duathlon con corretto utilizzo del pettorale e della Zona Cambio .	
06/05/2024	Pcto Cesenatico Challenge - In "allegato" - calendario presenze alunni presso la struttura ospitante	
30/04/2024	Pcto Cesenatico Challenge. Presentazione evento. Organizzazione, formazione. Turismo sportivo. Economia dello Sport. Eventi sportivi stagionalizzati. I comuni coinvolti. Race book. Piano editoriale	
25/04/2024	PCTO H5School - Torneo Papini.- Calendario definitivo presenze alunni e partite in allegato	
23/04/2024	SPORT COMBINATI - Duathlon . Inizio modulo. Teoria: presentazione modulo. Attività sportive caratterizzate da multidisciplinarietà. Triathlon (sport olimpico). Duathlon. Frazioni e transizioni. Distanze triathlon olimpico. Sprint, distanze Triathlon e Duathlon. Categorie del triathlon. Gare: individuali, a staffetta, a squadre. Concetto di scia nella frazione di bici. Materiale di gara del triathleta. Zona cambio (come avvengono le transizioni). Mezzo iron man e Iron man. Integrazione energetica. Penalità e squalifiche. Metodologia di allenamento di un triathleta. Capacità condizionali (resistenza e forza prevalenti). Capacità coordinative (conduzione bici in sicurezza). Pratica: esercizi e circuito corsa, casco, corsa	
23/04/2024	PCTO H5School - Torneo Papini - In allegato calendario presenze alunni assegnati alle varie palestre del territorio	
16/04/2024	PCTO - Torneo Papini - Strutturazione organizzazione e calendario del Torneo.	
09/04/2024	Attività in palestra - Calcio a 5 - basket	
26/03/2024	SPORT DI COMBATTIMENTO - SCHERMA - Recupero verifica scritta valida per valutazione orale da parte di alunni assenti la lezione precedente. Consegna verifiche. Valutazioni. Impostazione lavoro prossimi pcto.	
12/03/2024	SPORT DI COMBATTIMENTO - SCHERMA - Teoria: Azioni semplici (1 tempo schermistico) e azioni composte (da 2 a più tempi schermistici). Finta dritta e Cavazione. Varie tipologie di parate. Pratica: esercitazioni inerenti gli argomenti spiegati nella teoria	
05/03/2024	SPORT DI COMBATTIMENTO - SCHERMA Teoria: Tempo, velocità, misura (stretta, giusta in affondo, camminando). Tempo. Tempo e durata dell'assalto. Tempo e durata di un'azione che porta alla stoccata. Tempo e numero dei movimenti riferiti agli arti inferiori e superiori. Tempo e interdizione apparecchio elettrico. Azioni semplici (cavazione- fendente - sciabola, colpo dritto - tutte le armi, finta, affondo, frecciata -fioretto e spada e proibito agli under 12, fuetto). Convenzione schermistica .Pratica: esperienza della convenzione schermistica.(lavoro a grande gruppo, piccolo gruppo e a coppie)	

28/02/2024	PCTO - Progetto H5School Basket - Finale al Palasport Flaminio - Organizzazione, comunicazione, marketing		
27/02/2024	SPORT DI COMBATTIMENTO - SCHERMA (inizio modulo). Teoria:Storia della scherma, sport olimpico. 3 armi (fioretto, sciabola, spada). Bersagli validi nelle 3 armi. Pratica: posizione di guardia, movimenti di base, assalti		
14/02/2024	PCTO H5School Basket . Supporto Semifinale femminile presso Palasport Flaminio - Organizzazione, comunicazione e marketing sportivo		
23/01/2024	PCTO H5S BASKET - Attivita' di supporto ai quarti di finale maschile del torneo. Organizzazione, comunicazione e marketing.		
09/01/2024	Attivita' Outdoor		
12/12/2023	ACROSPORT - strutturazione coreografia (parziale) su base musicale. Valutazioni pratiche.		
05/12/2023	ACROSPORT - figure a 5 elementi , piramidi		
28/11/2023	ACROSPORT. Verifica scritta valida per valutazione orale. Pratica; attivazione, composizione elementi tratti dalla ginnastica artistica (capovolta avanti, pennello, candela e risalita, sforbiciata su base ritmica). Figure a 4 elementi. Valutazioni pratiche		
14/11/2023	ACROSPORT - Strutturazione figure a 3 elementi. Ripasso figure a 2. Entrata coreografica. tramite tecnica del "rallenty"		
07/11/2023	Consegna verifica capacità coordinative. ACROSPORT. Attivazione, preparazione generale, preparazione specifica con ripresa elementi di ginnastica artistica (capovolta avanti, sforbiciata, slanci). Individuazione ruoli (portatore e volteggiatore) e composizione delle coppie di lavoro. Figure a 2 elementi (piu' figure in tenuta equilibrio statico 8 sec.). Salita e discesa dalle figure.		
31/10/2023	Teoria.ACROSPORT. La disciplina sportiva, differenze tra ACROSPORT tecnico e ACROSPORT scolastico. Le capacità motorie coinvolte. Costruzione dell esercizio. I ruoli: portatore, intermedio, volteggiatore. Figure a 2 e più elementi. Le prese. Costruzione di una figura. La classe e' impegnata nel PCTO "Love is in Serpieri"presso consultorio (7a ora)		
24/10/2023	Pratica: ultimazione test d'ingresso sulla coordinazione. Teoria: Verifica scritta valida per valutazione orale relativa ad argomenti svolti fin qui. Interpretazione risultati test coordinazione in relazione a tabelle libro di testo. Valutazioni pratiche.		
17/10/2023	Teoria: capacita' coordinative generali e speciali. Pratica: svolgimento 3 test di autovalutazione (tratti dal libro di testo) relativi alla coordinazione: salto fune in 30 sec., slalom in palleggio, conduzione palla coi piedi, in slalom		
03/10/2023	26/9 Attività motoria in ambiente naturale (spiaggia)		
03/10/2023	Attività motoria in ambiente naturale (spiaggia). Esercizi mirati per l'impiego delle capacità coordinative (coordinazione ed equilibrio) in vista del modulo di Acrosport		
19/09/2023	Illustrazione progetti Pcto e sistema dei crediti. Attività in palestra:classe divisa in 2 gruppi di lavoro Calcio a 5 e basket 3 contro 3		

Rimini, 31 maggio 2024

Firma docente

.....

Firme alunni

.....

.....

