

# LICEO STATALE "A. SERPIERI"

Anno Scolastico 2023-2024

Docente: MAURA MORONI

Materia: Discipline Sportive

## PROGRAMMA SVOLTO – CLASSE 4P

(riportato da registro elettronico in ordine temporale decrescente)

29/05/2024	ATLETICA Leggera - SALTI - Verifica teorico pratica salti . Salto in lungo (femmine). Salto in alto maschi. Valutazioni pratiche. Classifiche in "allegati".	
22/05/2024	ATLETICA Leggera - Salti - continuazione lavoro propedeutico e prova salti . salto in lungo (femmine), salto in alto (maschi).	
17/05/2024	ATLETICA LEGGERA - SALTI. Verifica teorica e pratica per alunni assenti. Classe divisa in 2 gruppi di lavoro Maschi ( propedeutica salto in alto) Femmine (propedeutica salto in lungo). Classifica maschile salto in lungo.	
08/05/2024	ATLETICA LEGGERA - SALTI. Verifica teorico-pratica. Valutazioni. Salto in lungo (Maschi) - Salto in alto (Femmine)	
24/04/2024	ATLETICA LEGGERA - SALTI. Classe divisa in 2 gruppi di lavoro. Maschi: (Salto in lungo): Propedeutica alla fase di volo, vari stili di volo con focus su Stile naturale, Hang (veleggiamento) e Step-Style (passi in aria). Skip alto piu' stacco e volo. Tecnica di atterraggio. Prove di salto. Prime misurazioni. Femmine: (Salto in alto): esercizi di mobilita' articolare con particolare attenzione anche. Propedeutica rincorsa con variazione di ritmo. Andature in rincorsa. Propedeutica valicamento. Valicamento da fermo con asticella varie misure (con asticella in gomma e in ferro).	
17/04/2024	ATLETICA LEGGERA - Salti (Salto in alto - Salto in lungo). Lezione teorico-pratica. Classe divisa in 2 gruppi di lavoro (maschi - salto in lungo, femmine salto in alto). Salto in lungo: Caratteristiche generali del salto in lungo. Le 4 fasi: rincorsa, stacco (con graffio), volo, atterraggio. Varie tipologie di "volo". Record mondiale M e F. Rapporto tra velocita' massimale in corsa e salto. Propedeutica alla rincorsa. Corsa in progressione. tecnica del "graffio" ( tallone, metatarso, punta). Graffio a busto eretto. Prove di "graffio". Regolamento: quando un salto e' valido e quando non lo e'. Prove di rincorsa . Prove di "salto in lungo da fermo" (forza esplosiva) con misurazione. Punto di partenza (soggettivo) della rincorsa. Prova dei 105 passi. Salto in alto: le 4 fasi del salto: rincorsa, stacco, volo (o valicamento), atterraggio. Propedeutica della rincorsa in curva. Prove di "elevazione" in corsa. Punto di partenza della rincorsa (30 passi). Prove di salto in sforbiciata con asticella morbida. Propedeutica al "valicamento".	
10/04/2024	PCTO - Giocomotricita' - Verifica scritta valida per valutazione orale di fine modulo (recupero per alunni assenti in precedenza). Attività di pallavolo e basket per il resto della classe	
03/04/2024	PCTO - Giocomotricita' - Verifica scritta valida per valutazione orale di fine modulo	
01/04/2024	PCTO - Giocomotricita' - Riepilogo: Argomenti trattati parte teorica (dal 17/1 al 31/1) 17/1 : - Lo sviluppo psicomotorio del bambino e concetto di schema corporeo 24/1: Educazione psicomotoria- psicomotricita' e giocomotricita' - gioco simbolico 31/1: strutturazione di una unita' didattica: obiettivi formativi ed educativi, contenuti essenziali (destinatari, attivita' proposte, metodologia, concetti di spazio-temporalita', lateralita', sensorialita', materiali utilizzati). L'importanza della metodologia "inclusiva",. Concetto di INCLUSIONE secondo la classe 4P.	
20/03/2024	13/3 PCTO - GIOCOMOTRICITA' NELLA SCUOLA PRIMARIA. Esposizione teorico-pratica delle U.D. . da parte dei 2 gruppi di lavoro, GIOCOSPORT. Gruppo 3 - 15/3 ( ) e gruppo 3 - 18/3 ( ).	

20/03/2024	PCTO - GIOCOMOTRICITA' NELLA SCUOLA PRIMARIA. Esposizione teorico-pratica delle U.D. . da parte dei 2 gruppi di lavoro, GIOCOSPORT. Gruppo 5- 22/3 (Di Pietro, Spataro, Bernardi, Volonghi) e gruppo 6 - 25/3 (Belletti, Bellettini, Belmonte, Sarti).		
06/03/2024	PCTO - GIOCOMOTRICITA' NELLA SCUOLA PRIMARIA. Esposizione teorico-pratica delle U.D. . da parte dei 2 gruppi di lavoro, GIOCOSPORT. Gruppo 1 - 8/3 (Nicoletti, Montanari, Vaccarini ) e gruppo 2 - 11/3 (Camisa, Cerretani, Sartini, Ricci ).		
28/02/2024	PCTO - GIOCOMOTRICITA'. Teoria: dalle attivita' motorie (Gocomotricita') al GIOCO SPORT. Redazione parziale di nuovo calendario per intervento alla Primaria col Giosport		
21/02/2024	PCTO - GIOCOMOTRICITA' NELLA SCUOLA PRIMARIA. Esposizione teorico-pratica delle U.D. . da parte dei 2 gruppi di lavoro, Gruppo 5: Camisa, Del Vecchio, Grossi e Belmonte (assente) , e gruppo 6: Bellettini, Di Pietro, Spataro		
13/02/2024	PCTO - GIOCOMOTRICITA' NELLA SCUOLA PRIMARIA. Esposizione teorico-pratica delle U.D. . da parte dei 2 gruppi di lavoro, Gruppo 3:Pratelli, Bernardi, Pansica, Sarti, e gruppo 4: Piccardi, Belletti, Volonghi, Mignani		
07/02/2024	PCTO - GIOCOMOTRICITA' NELLA SCUOLA PRIMARIA. Esposizione teorico-pratica delle U.D. . da parte dei 2 gruppi di lavoro, Gruppo 1: Cerretani, Nicoletti, Zannoni., Vaccarini) e gruppo 2: Ricci, Santarini, Morri, Montanari.		
13/12/2023	ACROSPORT - strutturazione coreografia (parziale) su base musicale		
29/11/2023	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		
15/11/2023	ACROSPORT		
08/11/2023	ACROSPORT. Attivazione, preparazione generale, preparazione specifica con ripresa elementi di ginnastica artistica (capovolta avanti, sforbiciata, slanci). Esercizi alla spalliera di mobilita' articolare e allungamento muscolare. Individuazione ruoli (portatore e volteggiatore) e composizione dei trii di lavoro. Figure a 3 elementi (piu' figure in tenuta equilibrio statico 8 sec.). Salita e discesa dalle figure.		
25/10/2023	ACROSPORT- Teoria: presentazione e spiegazione del power point (la disciplina, i ruoli, le prese, costruzione di un esercizio) Pratica: introduzione di un brano musicale interpretato secondo la regola degli 8 tempi. Tecnica del Rallenty. figure a 2 elementi (salita in figura - tenuta della figura 8").		
18/10/2023	ACROSPORT - teoria: introduzione alla disciplina sportiva (slides). Pratica: esercizi di mobilita' articolare e allungamento muscolare (individuali e a coppie). Lavoro su tatami per ripasso "elementi" ginnastica artistica (capovolta avanti con risalita). Individuazione ruoli (portatore e volteggiatore) finalizzata alla realizzazione di n. 2 figure a 2 elementi interpretate e 1 figura a 2 elementi creata dal duo-coppia.		
11/10/2023	4/10 - Capacita' coordinativa - coordinazione . Test di autovalutazione. Salto della fune a fruppi di 3, individualmente sul òosto e in movimento. Test salto individuale. Annotazione risultati e confronto con tabella di riferimento (libro di testo)		
11/10/2023	Capacita' coordinativa - coordinazione . Test di autovalutazione. a) Controllo della palla in palleggio (miglior tempo) , b) Controllo della palla con i piedi.(miglior tempo). Annotazione risultati e confronto con tabella di riferimento (libro di testo)		
20/09/2023	Illustrazione progetti Pcto e sistema dei crediti. Illustrazione e condivisione programmazione		

Rimini, 31 maggio 2024

Firma docente

Firme alunni

.....

.....

.....

