

LICEO STATALE "A. SERPIERI"

Anno Scolastico 2021-22

Docente: Maura Moroni

Materia: Scienze Motorie

CLASSE 2H – Programma svolto - (da registro cronologia decrescente)

01/06/2022	ATLETICA - Getto del peso. Lanci. Classifica interclasse. Valutazioni		
25/05/2022	ATLETICA - Getto del peso . Prove di lancio e misurazioni (maschi). attivita' di beach volley (femmine)		
18/05/2022	ATLETICA - Getto del peso. Prove di lancio e misurazioni (femmine). attivita' di beach volley (maschi)		
11/05/2022	Attivita' motoria in ambiente naturale (spiaggia)		
04/05/2022	ATLETICA: Getto del peso. Teoria: le 4 fasi 1) caricamento 2) traslocazione 3) rotazione 4) getto. Classe divisa in 4 gruppi di lavoro. Ciascun gruppo ricerca e propone esercizi di potenziamento specifici per ciascuna fase del lancio		
20/04/2022	Attivita' propedeutica all'atletica leggera svolta in ambiente naturale (spiaggia). Teoria: le discipline dell'atletica leggera. Pratica: Andature ed esercizi per allungamento muscolare e mobilita' articolare.		
13/04/2022	Attivita' motoria in ambiente naturale. Classe divisa in 2 gruppi di lavoro (beach tennis e beach volley)		
30/03/2022	Lezione indoor inerente esercizi di mobilita' articolare e stretching finalizzati alla presa di coscienza di se' e all'autovalutazione motoria. Classe poi suddivisa in gruppi (attivita' di calciobalilla e tennis tavolo)		
16/03/2022	Lezione proposta/condotta in co-docenza con tirocinanti Scienze Motorie		
09/03/2022	ULTIMATE FRISBEE - Lanci a coppie statici e in corsa. Suddivisione della classe in 4 gruppi/squadre. Spiegazione dello "Spirito del Gioco" (SOTG) sulla base della compilazione del foglio di valutazione: 1) conoscenza ed applicazione delle regole, 2) Comportamento leale e corretto 3) Atteggiamento positivo ed autocontrollo 4) Comunicazione. Partite interclasse e successiva compilazione SOTG da parte di ciascuna squadra. Autovalutazione		
02/03/2022	ULTIMATE FRISBEE - Torneo interclasse - Autovalutazione		
23/02/2022	ULTIMATE FRISBEE - Fondamentali: lanci (dritto, rovescio, alto sopra la testa). Lanci in corsa. Lavoro a coppie. Partite interclasse.		
16/02/2022	ULTIMATE FRISBEE - attivita' motoria in ambiente naturale (parco).Esercizi a coppie legati ai fondamentali (passaggi). Coordinazione e spirito del gioco sotto sforzo (gioco del tris)		
09/02/2022	ULTIMATE FRISBEE - Teoria: Le origini dell'attrezzo sportivo. Pratica: Esercizi a coppie con 10 passaggi da fermi e in corsa. 10 passaggi e 1 intercetto. Gara di velocita' a coppie (lancio, lancio e intercetto). Esercizi a squadre con 20 passaggi consecutivi (a tempo) con classe divisa in 2 quadrati, una squadra supera l'altra. Partite a 4 squadre interclasse.		
12/01/2022	Presentazione programmazione pentamestre. Attivita' motoria in ambiente naturale (spiaggia). Passeggiata invernale lungo la battigia		
22/12/2021	PALLACANESTRO: torneo interclasse 3 contro 3. Valutazioni finali. Attivita' al campetto		
15/12/2021	PALLACANESTRO - Fondamentali: tiro in terzo tempo. Inizio torneo di classe 3 contro 3 in parte in palestra ed in parte al campetto.(Ruoli di arbitraggio assegnati ad alunni assenti da tempo o giustificati)		
01/12/2021	PALLACANESTRO. Esercizi mirati all'acquisizione dei fondamentali: il passaggio (vari tipi di passaggio: a 2 mani dal petto, schiacciato a terra, laterale dx e sn, alto sopra la testa, consegnato). Gioco "Fulmine" per acquisire il tiro libero. La lezione si e' svolta in parte in palestra ed in parte in ambiente naturale (campetto da basket). Gioco a 2 squadre dei 50 passaggi.		
24/11/2021	PALLACANESTRO. Esercizi mirati all'acquisizione dei fondamentali: il palleggio. La lezione si e' svolta in parte in palestra ed in parte in ambiente naturale (campetto da basket)		
17/11/2021	PALLAVOLO. Pratica: Valutazioni individuali di fine modulo(fondamentali palleggio, bagher, battuta) PALLACANESTRO. Teoria. Le dinamiche e gli obiettivi del gioco. Fondamentali: palleggio, passaggio, tiro.		

10/11/2021	PALLAVOLO. Torneo interclasse a 4 squadre. Valutazioni di squadra a seconda del piazzamento		
03/11/2021	PALLAVOLO (Sport di squadra) - Teoria: esposizione lavoro svolto a casa da parte di n. 3 alunni. Pratica: applicazione in palestra del lavoro svolto a casa finalizzato alla proposta di esercizi-gioco per acquisire i fondamentali palleggio e bagher		
27/10/2021	PALLAVOLO (Sport di squadra) - Andature. Esercizi di allungamento e potenziamento I fondamentali. Pratica: Esercizi a coppie, a piccolo e grande gruppo mirati all'acquisizione del "bagher". Grande gioco. Pallavolo facilitata.		
20/10/2021	Attività motoria in ambiente naturale (spiaggia)		
13/10/2021	PALLAVOLO (Sport di squadra) - Inizio modulo. Teoria: dinamiche di gioco e ruoli dei giocatori. I fondamentali. Pratica: Esercizi a coppie, a piccolo e grande gruppo mirati all'acquisizione del "palleggio".		
06/10/2021	29/9 Attività motoria in ambiente naturale (spiaggia) - Beach tennis e Beach Volley, calcetto		
06/10/2021	Attività motoria in ambiente naturale		
22/09/2021	Attività motoria in ambiente naturale - Beach tennis e Beach Volley		
17/09/2021	Illustrazione programmazione annuale. LEZIONE SUL PROTOCOLLO SICUREZZA (PALESTRA) Attività motoria in ambiente naturale(spiaggia)		

CustomDialog