



PROGRAMMA D' INSEGNAMENTO



SVOLTO

Dal prof. RUBETTI PAOLO

Insegnante di: SCIENZE MOTORIE

Nella classe 1 H

Per l'Anno Scolastico 2023 - 2024





PROGRAMMA SVOLTO

Nel corso dell'anno scolastico 2023-2024 con la classe sono stati portati avanti gran parte degli obiettivi che ci eravamo prefissati con la programmazione iniziale.

La conoscenza del proprio corpo.

Educazione alla legalità e alla cittadinanza.

Le capacità condizionali.

Le capacità coordinative.

Gli schemi motori di base.

Gli sport: Pallavolo, Pallacanestro, Calcio, Badminton.

Lo sport e la disabilità.

Il doping e la lotta alle sostanze proibite. Il sonno. Il fair play.

Per ciò che concerne invece il programma pratico nel corso dell'anno abbiamo portato avanti le seguenti proposte didattiche, per il raggiungimento di determinati obiettivi di conoscenza e di competenza.

Conoscere il riscaldamento e lo stretching.

Saper allenare la Forza, la Velocità e la Resistenza.

Il perché facciamo il riscaldamento e come lo facciamo.

I fondamentali tecnici della pallavolo. Palleggio, ricezione, bagher, battuta,alzata e schiacciata. La partita di pallavolo e il regolamento.

I fondamentali della pallacanestro. Palleggio, passaggio, tiro, guida, tiro libero e terzo tempo.

Calcio i fondamentali tecnici. Palleggio, passaggio, stop e tiro.



Atletica lavoro sulle andature della corsa ed i ritmi di corsa.

L'importanza degli addominali e dei muscoli posturali.

Esercizi di pliometria e conoscenza e pratica di balzi, salti, delle corse balzate.

Lavoro coordinativo con le funicelle i cerchi e tanti altri piccoli attrezzi.

Tennis, tamburello e badminton.

Per i vari giochi sportivi (pallavolo, pallacanestro, calcio) abbiamo svolto partite a squadre miste o contro gli alunni di altre classi che condividevano la palestra durante la solita ora di lezione.

La classe è sempre stata molto partecipe alle attività pratiche proposte nel corso dell'anno.

Nel corso dell'anno scolastico è stata svolta anche in 2 moduli nel trimestre e in 3 moduli nel pentamestre la parte di scienze motorie riguardante gli argomenti scelti che sono stati poi utilizzati per la valutazione per l'educazione civica.

La spiegazione teorico/pratica sul primo intervento di soccorso con la procedura di salvataggio del BLS con tanto di parte teorica e poi di parte pratica sul manichino sono servite anche esse per le valutazioni sia di educazione civica che di scienze motorie.

“Le ore previste ai moduli di educazione civica concorrono al raggiungimento delle 33 ore come previsto dalla L. 92/2019”

Arezzo 29/05/2024

Gli studenti

L'Insegnante

Prof. PAOLO RUBETTI