

Anno scolastico 2023 / 2024

## PROGRAMMA SVOLTO

- **CLASSE: 1C S.U.**
- **MATERIA: SCIENZE MOTORIE**
- **DOCENTE: Bernardi Fabio**

---

Esercizi di tonificazione a carattere generale (corpo libero e con piccoli attrezzi)

Test valutativi

Esercizi di tonificazione specifici per la muscolatura posturale (corpo libero e con piccoli attrezzi)

Esercizi di mobilità articolare scapolo-omerale, coxo-femorale e del rachide nelle sue varie porzioni

Esercizi di allungamento muscolare (con spiegazione dei principi fisiologici)

Esercizi eseguiti in corsa ed in marcia

Esercizi con piccoli attrezzi e di riporto ( pesi kg1-funicelle-elastici) Test valutativi

### GIOCHI SPORTIVI

Pallavolo: propedeutici – tecnica – semplici schemi di gioco – le regole principali

Pallacanestro: propedeutici – tecnica – semplici schemi di gioco – le regole principali

Gioco del volano: propedeutici – tecnica – le regole principali

Badminton: propedeutici introduttivi– tecnica – le regole principali

Test valutativi

Note:

Tutte le attività proposte sono seguite da spiegazioni sull'intervento muscolare e sulle finalità fisiologiche.

### METODI E STRATEGIE D'INSEGNAMENTO

La scelta delle situazioni motorie è stata effettuata in modo da favorire l'acquisizione del senso di responsabilità attraverso l'alternarsi di strategie di apprendimento più o meno strutturate. Per quanto riguarda la metodologia, le varie attività sono state illustrate e motivate nelle loro finalità. E' stato adottato sia il metodo globale che analitico a seconda delle circostanze, delle situazioni e delle caratteristiche delle varie attività. Tutte le attività proposte ed i gesti motori sono stati strutturati in modo da partire da esecuzioni semplici per divenire sempre più complesse.

---

## STRUMENTI DI LAVORO

Tutte le attrezzature presenti nelle varie palestre; piccoli e grandi attrezzi, palloni, campo esterno, pista di atletica.

---

## VERIFICA E VALUTAZIONE

Le verifiche si svolgeranno attraverso l'osservazione durante le principali unità didattiche. Le valutazioni terranno conto del livello di partenza, del miglioramento delle capacità motorie ed in particolare dell'impegno e della partecipazione attiva alle lezioni pratiche. Si effettueranno verifiche orali durante le attività in palestra per valutare la capacità di ascolto, l'interiorizzazione degli argomenti proposti e l'apprendimento della teoria e delle regole dei principali giochi di squadra.

Rimini, 30 maggio 2024

---

il docente : prof. Bernardi Fabio

---

studente : 1)

2)

---