

	I.I.S. "C. MARCHESI"	MOD-24
		Rev. 0
	Relazione Finale	Data: 12/04/2006
		Pag. 1 di 2

ANNO SCOLASTICO 2016/17 – PROGRAMMA SVOLTO

INSEGNANTE: Roberto Taffara CLASSE: 1^aAE

MATERIA: **Scienze Motorie e Sportive**

1) PROGRAMMAZIONE DIDATTICA REALIZZATA

Percorso formativo Norme logistiche, comportamentali e igieniche. Giochi a squadre con approfondimento delle dinamiche di gruppo. Miglioramento delle capacità condizionali sia attraverso l'utilizzo di esercitazioni specifiche delle singole qualità, sia attraverso la pratica sportiva. Progressioni a corpo libero per il potenziamento della muscolatura posturale. Miglioramento delle capacità coordinative attraverso lo sviluppo di schemi motori, di coordinazioni particolari e di gesti motori propedeutici e collegati all'apprendimento degli elementi fondamentali individuali delle varie discipline sportive. Giochi sulla destrezza ed esercitazioni di ritmo con la funicella individuali, a coppie e di gruppo. Organizzazione di giochi di squadra che implicino il rispetto di regole, l'assunzione di ruoli e l'affidamento di compiti di giuria e arbitraggio. Tornei di classe di giochi a squadre: "Taffaball", "Pallamuro", "Sette passaggi", "Palla quadrato", "Pallaguerra", "Pallaguerra Libera", "Scalpo", "Palla a settori", "Il Disturbatore". Anche staffette a percorso misto, con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi, trasporti, ecc. e giochi popolari "Staffetta del tris", "Bandiera Genovese". Utilizzo di alcuni grandi attrezzi: pedana elastica e cavallina: esercizi di sensibilizzazione, rincorse e stacchi, salti e volteggi. In primavera si è svolta un'uscita in bicicletta di una giornata lungo la "Pista ciclabile del Muson dei Sassi" e su un tratto delle "Ostiglia – Treviso". Esercizi di sviluppo della rapidità con i cerchi e con la funicella. Organizzazione di giochi di squadra che implicino il rispetto di regole, l'assunzione di ruoli e l'affidamento di compiti di giuria e arbitraggio.
Prove condizionali e di destrezza 36 m con partenza da fermo (4 x 9 m con cambio di senso) e balzo da fermo. Esercizi di rapidità con la scaletta.
Rugby Introduzione alla disciplina, filosofia del gioco e regole principali. Il passaggio: esercizi a gruppi e gare di passaggio; "Croce", "Quadrato" e "Passa e schiaccia". Esercizi a gruppi per i "tre quarti" con esecuzione di esercizi partendo da un diagramma.
Atletica Leggera Regolamento generale della disciplina; il programma olimpico e la suddivisione delle gare; Il salto in alto: breve storia e regolamento della specialità. La caduta, il valicamento lo stacco e i passi speciali. Salti a forbice con solo i passi speciali e con cinque passi e cambio di ritmo. Le corse a ostacoli: regole generali. Esercizi di ritmo con tre e quattro o passi fra gli ostacoli. Andature tecniche di corsa e andature specifiche per la corsa a ostacoli. Esercizi di passaggio dell'ostacolo laterali con ostacoli ravvicinati. Lancio del disco: lanci dalla posizione finale è con 1/3 di rotazione. 2/3 di rotazione senza lancio. Getto del Peso: esercizi propedeutici. Regolamento della specialità. Lanci dalla posizione finale.
Pallacanestro Il palleggio, il palleggio in corsa, il passaggio e il tiro anche con gare e staffette. Gli arresti e le partenze. Ball-handling. Cambio di mano e di direzione, arresti e giri. Il gioco 1c1 con e senza palla.

0	12/04/2006	Prima stesura	Direzione	DS
Revisione	Data	Causale	Redazione e verifica	Approvazione

	I.I.S. "C. MARCHESI"	MOD-24
		Rev. 0
	Relazione Finale	Data: 12/04/2006
		Pag. 2 di 2

Ultimate frisbee

Concetti generali e "Lo spirito del Gioco". Il passaggio di rovescio e la ricezione. Lo "stalling" e la difesa 1c1. Gare di ricezione con ricezione in corsa. Il passaggio di dritto. La difesa 1c1 con l'utilizzo di dritto e rovescio. Gare di mira. Esercizi a coppie e a quadriglie per il dritto e il rovescio. Gare di precisione a gruppi.

Softball

Gioco semplificato con lancio a due mani del battitore.

Badminton

Regole dello sport. Esercizi a coppie per il "clear". Il servizio.

Pallavolo

Esercizi a coppie a rete per palleggio e bagher.

Calcio

Esercizi a terziglie di conduzione, passaggio e stop.

Argomenti di teoria

L'organizzazione dello sport in Italia e nel Mondo; il CONI, il CIO e le loro funzioni. Il valore dello sport: giochi di ruolo.

Totale ore svolte: 54 su 66

Padova, 30 giugno 2017

IL DOCENTE
Roberto Taffara