

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

## ANNO SCOLASTICO 2016/17 - PROGRAMMA SVOLTO

INSEGNANTE: Roberto Taffara      CLASSE: 1<sup>a</sup>BE

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

### 1) PROGRAMMAZIONE DIDATTICA REALIZZATA

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |               |                      |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|----------------------|--------------|
| <b>Percorso formativo</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |               |                      |              |
| <p>Norme logistiche, comportamentali e igieniche.</p> <p>Giochi a squadre con approfondimento delle dinamiche di gruppo.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Giochi sulla destrezza e sulla rapidità ed esercitazioni di ritmo con la funicella individuali, a coppie e di gruppo.</p> <p>Organizzazione di giochi di squadra che implicino il rispetto di regole, l'assunzione di ruoli e l'affidamento di compiti di giuria e arbitraggio.</p> <p>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".</p> <p>Utilizzo di alcuni grandi attrezzi: pedana elastica e cavallina: esercizi di sensibilizzazione, rincorse e stacchi, salti e volteggi.</p> <p>In primavera si è svolta un'uscita in bicicletta di una giornata lungo la "Pista ciclabile del Bacchiglione" fino a Cervarese Santa Croce.</p> <p>Organizzazione di giochi di squadra che implicino il rispetto di regole, l'assunzione di ruoli e l'affidamento di compiti di giuria e arbitraggio.</p> <p>Utilizzo di alcuni grandi attrezzi: pedana elastica e cavallina: esercizi di sensibilizzazione, rincorse e stacchi, salti e volteggi.</p> |            |               |                      |              |
| <b>Prove condizionali e di destrezza</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |               |                      |              |
| 36 m con partenza da fermo (4 x 9 m con cambio di senso) e balzo da fermo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |               |                      |              |
| <b>Rugby</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |               |                      |              |
| Conoscenza della disciplina e filosofia del gioco. Il passaggio: esercizi di passaggio e ricezione a gruppi in movimento. "Croce" e gare di passaggio in linea. Esercizi di passaggio a cerchi concentrici e gare di passaggio in cerchio.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |               |                      |              |
| <b>Atletica Leggera</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |               |                      |              |
| Regolamento generale e suddivisione delle specialità.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |               |                      |              |
| Salto in alto: breve storia della specialità. Esercizi di caduta, valicamento e stacco con i tre passi speciali; salti a forbice con cinque passi di rincorsa e cambio di ritmo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |               |                      |              |
| Getto del peso: regolamento della specialità e lanci dalla posizione finale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |               |                      |              |
| Corse a ostacoli. Verifica delle competenze acquisite. Regolamento delle specialità. Esercizi laterali con ostacoli ravvicinati.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |               |                      |              |
| Salto in lungo: regolamento ed esercizi di stacco e di tenuta con affondo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |               |                      |              |
| <b>Pallacanestro</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |               |                      |              |
| Regole generali. Il palleggio, il passaggio, le partenze e gli arresti. Gare di tiro a squadre. "Dai e vai" e terzo tempo. Ballhandling ed esercizi per l'1c1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |               |                      |              |
| <b>Ultimate frisbee</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |               |                      |              |
| Regole generali e "Lo spirito del gioco". Il passaggio di rovescio e la ricezione. Lo "stalling" e la difesa 1 c1. La ricezione in                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |               |                      |              |
| 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 12/04/2006 | Prima stesura | Direzione            | DS           |
| Revisione                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Data       | Causale       | Redazione e verifica | Approvazione |

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

corsa. Esercizi di passaggio con piccole gare: "quadrato" e "torello".

#### **Softball**

Regole dello sport. Gioco con battuta dal "tee".

#### **Badminton**

Regole generali. Esercizi a coppie per "drive", "clear" e "smash". Gioco a "girello".

#### **Pallavolo**

Esercizi a coppie per palleggio e bagher.

#### **Pallatamburello**

Regole di base dello sport. Esercizi a coppie.

#### **Pallamano**

Esercizi di passaggio a terziglie. Regole generali. Esercizi di tiro.

#### **Uni Hockey**

Esercizi di conduzione, di passaggio e di stop. Il push e il drive. Gare e staffette.

#### **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. Le capacità motorie.

**Totale ore svolte: 56 su 66**

Padova, 30 giugno 2017

IL DOCENTE  
Roberto Taffara