

	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: 3^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. Esercitazioni di potenziamento posturale a terra: "plank" sotto varie forme e con difficoltà crescente. Progressioni a corpo libero. Progressioni alla spalliera per il miglioramento della mobilità e 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. 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.

Tornei di classe di giochi a squadre: "Taffaball", "Robball", "Sette passaggi", "Palla quadrato", "Scalpo", "Quattro cantoni", "Palla materassino", "Staffetta del tris". Staffette a percorso misto, con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi, trasporti, ecc.

Esercizi di Acro-Sport a coppie e a terziglie.

Utilizzo di alcuni grandi attrezzi:

Pedana elastica e cavallina: esercizi di sensibilizzazione, rincorse e stacchi, salti e volteggi.

Scala orizzontale: esercizi di sensibilizzazione e prove di traslocazione con oscillazione.

Attività conferenziali interattive con alcuni atleti professionisti del calcio e della pallavolo.

Giochi di ruolo in aula.

Il 6 giugno la classe ha effettuato un'uscita in bicicletta lungo la Pista Ciclabile del Bacchiglione con partenza e arrivo a scuola.

Rugby

Verifica delle competenze acquisite.

Ripresa dei concetti dello scorso anno: esercizi di passaggio e ricezione: "croce" e "cerchio".

Atletica Leggera

Verifica delle competenze acquisite.

Le corse a ostacoli. Ripresa dei concetti espressi lo scorso anno. Regolamento delle specialità. Esercizi laterali con ostacoli ravvicinati.

Salto in lungo: regolamento generale. Esercizi di stacco e di tenuta con affondo.

Lancio del disco: esercizi di lancio dalla posizione finale e con 2/3 di rotazione. Prove di rotazione completa senza

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

lancio.

Pallacanestro

Verifica delle competenze acquisite.

Ripresa dei concetti espressi lo scorso anno: palleggio, passaggio, arresti, giri, cambio di direzione e cambio di mano. Tiro. "Dai e vai" a coppie con terzo tempo. L'1c1 con e senza palla.

Ultimate frisbee

Verifica delle competenze acquisite.

Ancora su passaggio di dritto e di rovescio, sulla ricezione e sul gioco 1c1

Softball

Verifica delle competenze acquisite.

Gioco con battuta dal "tee". Gioco completo con lanciatore e battuta.

Badminton

Verifica delle competenze acquisite.

Esercizi a coppie per "clear" e "drive" "servizio". Gioco a "girello".

Uni-Hockey

Verifica delle competenze acquisite.

Ripresa di conduzione, "push" e "drive". Esercizi di tiro. Gioco 5c5. Esercizi di conduzione e passaggio sotto forma di staffetta.

Pallamano

Verifica delle competenze acquisite.

Esercizi di passaggio a coppie. Esercizi di tiro.

Pallavolo

Verifica delle competenze acquisite.

Esercizi a coppie per palleggio, bagher e servizio senza la rete. Esercizi a coppie con la rete per palleggio e bagher. L'attacco.

Calcio

Esercizi di conduzione e passaggio. Minitorneo di calcio a 5.

Argomenti di teoria

Il Doping.

Totale ore svolte: 58 su 66 di cui 2 dedicate ad attività di ASL

Padova, 30 giugno 2017

IL DOCENTE
Roberto Taffara