

FUTURA

LA SCUOLA PER L'ITALIA DI DOMANI



Liceo Scientifico
Liceo Artistico

LICEO STATALE "ALESSANDRO SERPIERI"
Via Sacramora 52 – 47922 Rimini – CF 91150430402
Tel. 0541 733150 – Fax 0541 449690 – <http://www.liceoserpieri.edu.it>
email: RNPS05000C@istruzione.it – pec: mps05000c@pec.istruzione.it

Anno scolastico 2024/2025

Docente	Albertini Roberta
Disciplina	Discipline sportive
Classe	2P

OBIETTIVI DELLA PROGRAMMAZIONE/OBIETTIVI RAGGIUNTI

In relazione alla programmazione curricolare, sono stati raggiunti i seguenti obiettivi generali:

- Saper rielaborare gli schemi motori di base
- Sviluppo fisiologico e potenziamento muscolare generale
- Sviluppo delle qualità personali, del carattere, della personalità e socialità
- Consuetudine alle attività motorie e sportive, vista anche come educazione all'impiego del tempo libero
- Conoscere i sani stili di vita in vista della tutela della salute

METODOLOGIE DIDATTICHE

Ciascun modulo è stato condotto dall'insegnante e/o dal tecnico federale utilizzando dimostrazioni pratiche per poi via via utilizzare sempre meno esempi visivi in modo da stimolare l'attenzione degli alunni durante le spiegazioni e per accentuare l'importanza della precisione durante l'esposizione orale di un esercizio. Ogni attività è stata dosata nel tempo e nell'intensità.

Per la teoria sono state utilizzate delle presentazioni Power Point, video e discussione guidata.

- Lavoro a grande gruppo in aula, in palestra, in ambiente naturale

- Cooperative Learning
- Lavori a piccolo gruppo e a coppie
- Lezione dialogata e/o partecipata
- Lezione frontale
- Presentazione da parte degli alunni di argomenti specifici

MATERIALI E STRUMENTI DIDATTICI UTILIZZATI

- Libro di testo: Tempo di sport
- Presentazioni realizzate tramite software Power Point
- Film / video
- Lavagna interattiva multimediale
- Materiale e attrezzi da palestra (codificati e non)

TIPOLOGIA DELLE PROVE DI VERIFICA UTILIZZATE E CRITERI DI VALUTAZIONE

Verifiche pratiche (individuali e di gruppo) riferite agli obiettivi, analizzati in termini di misura delle prestazioni e osservazioni della qualità del movimento e dei comportamenti cognitivi, operativi e relazionali riferiti a:

pallavolo, baseball, arrampicata sportiva, basket, tchoukball e orienteering.

Verifiche scritte semistrutturate sui meccanismi energetici, schemi della pallacanestro, anatomia dell'apparato locomotore, primo soccorso.

Presentazioni di gruppo sul tema della Salute dinamica e il benessere.

Gli elementi fondamentali per la valutazione finale saranno:

- La situazione di partenza;
- i progressi rispetto alla situazione iniziale;
- gli obiettivi raggiunti;
- l'interesse e la partecipazione durante le attività in classe;
- l'impegno nel lavoro domestico e il rispetto delle consegne.

CONTENUTI DEL PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

- MODULO TEORICO SUI MECCANISMI ENERGETICI:
classificazione degli sport in base ai meccanismi energetici, sistema anaerobico alattacido, sistema anaerobico lattacido, sistema aerobico, debito d'ossigeno, VO₂max, soglia aerobica, soglia anaerobica.
- MODULO PALLAVOLO:
ripasso dei fondamentali tecnici, test precisione palleggio e bagher, schemi di difesa, correlazione muro-difesa, ruoli, schemi di ricezione, gioco con tre palleggiatori in campo e cambio d'ala.
- MODULO BASEBALL: (con istruttore federale FIBS):
progressione didattica per insegnare il gioco del baseball dalle regole di base fino al gioco vero e proprio, fondamentali tecnici, posizioni di difesa e ruoli.
- MODULO ARRAMPICATA SPORTIVA (con istruttore federale FASI):
esercizi di arrampicata, arrampicata con corda, speed climbing e boulder.
- MODULO TEORICO SU APPARATO LOCOMOTORE E PRIMO SOCCORSO:
dalla cellula agli apparati, sistema scheletrico, articolazioni, sistema muscolare, tipi di contrazione muscolare, paramorfismi, dismorfismi, analisi della postura, cenni di primo soccorso (emergenze, urgenze, traumi più comuni)
- MODULO PALLACANESTRO (con istruttore federale FIP):
ripasso fondamentali, esercitazioni attacco-difesa 1vs1, 2vs2, 1vs2, 3vs3 e torneo finale 5vs5.
Preparazione di una scheda di allenamento, descrizione degli esercizi e diagrammi.
- MODULO TENNIS (con istruttore federale FIT):
esercitazioni senza racchetta, esercizi con la racchetta, singoli, doppi, a squadre.
- MODULO TCHOUKBALL (con istruttore federale):
regolamento, carta del tchoukball, tecnica di attacco e difesa, torneo in spiaggia.
- MODULO ORIENTEERING (con istruttore federale FISO):
ripasso argomenti dello scorso anno, come leggere una mappa, strumenti e modalità di gara, competizione a squadre, preparazione di una mappa, testimoni e lanterne, utilizzo programma "purple pen".
- EDUCAZIONE CIVICA - Salute e benessere: definizione salute dell'OMS, la salute dinamica, benefici dell'attività fisica e rischi della sedentarietà. Approfondimenti personali svolti dagli alunni in piccolo gruppo con presentazioni in power point.

INDICAZIONI PER IL RECUPERO DEL DEBITO E/O RAFFORZAMENTO

Rimini 04/06/2025

Insegnante

Prof.ssa Roberta Albertini

I Rappresentanti di classe