



**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
SCHIAPARELLI - GRAMSCI**

VIA SETTEMBRINI 4, 20124 MILANO

TEL. 02.2022931 FAX 02.29512285 E-MAIL MIIS09900D@ISTRUZIONE.IT

COD. MECC. ITC MITD09901Q – COD. MECC. LICEO LINGUISTICO MIPS09901X

COD. FISC. 97699280158 – COD. MECC. GENERALE MIIS09900D

MIIS09900D@PEC.ISTRUZIONE.IT

Classe 4^a B LL

Prof. Massimo Luca Ceranini

Anno Scolastico 2023/2024 Indirizzo LICEO LINGUISTICO

Classe 4^a B LL Disciplina Scienze Motorie

1. Analisi della situazione di partenza - profilo generale della classe.

La classe è costituita da 22 studenti di cui 6 maschi e 16 femmine. Dal punto di vista motorio si presenta con una buona condizione generale con alcuni soggetti che però presentano ancora delle difficoltà soprattutto a livello di coordinazione specifica e di una certa insicurezza nell'affrontare test motori e verifiche pratiche. Una discreta parte di loro inoltre frequenta attività sportiva al di fuori della scuola e ciò influisce **POSITIVAMENTE** sul loro processo di sviluppo delle varie capacità motorie. Per quanto riguarda il comportamento, la classe risulta essere vivace, molto interessata alla proposta estremamente collaborativa; il gruppo femminile appare piuttosto motivato al lavoro anche se talvolta evidenzia una minor propensione alle proposte sportive individuali rispetto ai momenti dedicati agli sports di squadra. Globalmente la classe ha ottenuto risultati molto buoni. La partecipazione risulta buona sia verso la materia che verso il docente con alcuni momenti di ottima interazione, mostrando sempre impegno costante e applicazione lodevole in quasi tutte le proposte didattiche. L'unico maschio inserito nel gruppo classe peraltro si mostra molto ben integrato, con spiccate doti di leadership...

2. Programma svolto A.S. 2023/2024

- ❖ **PRATICA;**
- ❖ **TESTS CODIFICATI C.O.N.I. con particolare riferimento a ; SERGENT TEST-ADDOMINALI x 1'-SOSPENSIONE ALLA SPALLIERA-SALTO IN LUNGO DA FERMO-NAVETTA 5x 10 mt-TEST DI COOPER- mt 60 & mt 30 con riscontri cronometrici-lancio palla medica kg 2.**
- ❖ **ACROGYM; le piramidi umane-esecuzioni varie a gruppi di 3-4-5-6-7-8 persone.**
- ❖ **Esecuzione in forma globale dei fondamentali- base della PALLAVOLO; BATTUTA, BAGHER, PALLEGGIO, MURO, SCHIACCIATA. Esercizi combinati sui medesimi temi : schieramento in campo-regole base di gioco-gestualità e linguaggio verbale tipici dell'arbitro-tattiche essenziali di difesa muro e attacco con relativi esercizi didattici.**

- ❖ **BASEBALL**; lezioni di teoria e pratica con particolare riferimento alle regole di battuta, ricezione, corsa, occupazione delle basi. Prove di mini partite con assunzione ruoli.
- ❖ **BASKET**; ripasso fondamentali-base (palleggio-passaggio-tiro-arresto e tiro-cambi di direzione-terzo tempo...; esercizi a gruppi per potenziare visione periferica e occupazione dello spazio; 3 vs 3 con regole adattate.
- ❖ **PALLAMANO**; fondamentali base (palleggio-passaggio-tiro in elevazione) e cenni di strategie di gioco in attacco con relative contromisure difensive.
- ❖ **BADMINTON**; matches di singolo e doppio con regole specifiche

2.1. Contenuti specifici del programma e tempi di svolgimento:

I contenuti sono quelli che ritroviamo all'interno delle Indicazioni Nazionali 2010. I tempi dello svolgimento sono quelli dell'Istituto cioè primo trimestre (da settembre a dicembre), secondo pentamestre (da gennaio a giugno).

3. Quadro delle Competenze: Si può fare riferimento alla programmazione comune per materia.

4. Eventuali percorsi multidisciplinari/interdisciplinari :Non previsti.

5. Metodologie

Si parte dallo sviluppo delle capacità condizionali con carichi crescenti e/o adeguatamente intervallati finalizzati alla conoscenza di attività mirate al miglioramento della resistenza. Si farà attenzione inoltre allo sviluppo della forza veloce e resistente, utilizzando prevalentemente il carico naturale in esecuzioni dinamiche mono e pluriarticolari. Inoltre si mira all'affinamento delle funzioni neuromuscolari tramite la presa di coscienza e l'elaborazione di tutte le informazioni spaziali, temporali e corporee ed il conseguente controllo del movimento. Pertanto i contenuti verranno opportunamente scelti, in base alle esigenze specifiche evidenziate dalla classe.

Per lo sviluppo delle capacità operative nei vari ambiti delle attività motorie verranno privilegiate le situazioni-problema implicanti l'autonoma ricerca di soluzioni e si favorirà il passaggio da un approccio globale ad una sempre maggiore precisione, anche tecnica, del

movimento. Le molteplici opportunità offerte dallo sport favoriscono l'assunzione di ruoli diversi e di responsabilità specifiche (di arbitraggio, organizzativi, progettuali), promuovendo una maggiore capacità di decisione, giudizio e autovalutazione. Verranno colti gli spunti emergenti nello svolgimento dell'attività didattica, favorendo l'acquisizione di conoscenze relative alle norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed alla prestazione dei primi soccorsi. I metodi di insegnamento saranno sempre di tipo induttivo e deduttivo a seconda del momento della lezione e dell'attività proposta e stimoleranno sempre la capacità di problem solving da parte degli studenti.

6. Strumenti didattici Gli ambienti dove viene svolta l'attività motoria sono: le 2 palestre della scuola, il campo esterno nel giardino interno della struttura. Gli strumenti, suddivisi in piccoli e grandi attrezzi, sono quelli presenti nei magazzini della scuola e variano a seconda del tipo di attività proposta dal docente, in riferimento alla seguente programmazione. Per quanto riguarda la parte teorica, verrà utilizzata la LIM per la spiegazione dei vari argomenti.

7. Verifica e valutazione degli apprendimenti La verifica è sia di tipo pratico che di tipo teorico e viene effettuata o tramite test codificati riconosciuti a livello del CONI e del MIUR, oppure tramite lo svolgimento di percorsi con l'attuazione di tutti gli schemi motori principali (camminare, strisciare, correre, rotolare, saltare, ecc...). Inoltre un'ulteriore alternativa viene esplicitata tramite prove pratiche che riguardino il tipo di attività sviluppata precedentemente. Per gli alunni che non possono svolgere attività motoria per problemi personali, dopo aver consegnato l'opportuna documentazione in segreteria, viene richiesta la stesura di una breve relazione inerente le attività svolte in palestra dalla classe, sulla quale successivamente verrà interrogato per l'assegnazione del voto.

8. Sussidi didattici

Libro di testo "Più movimento", Scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado. Editore Marietti Scuola di G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa.

9. Criteri e griglie di valutazione Si faccia qui riferimento ai criteri e alle griglie di valutazione adottate dal Collegio Docenti e inserite nel PTOF.

10. Modalità di recupero e potenziamento

Verifiche in itinere in palestra.

Prof. Massimo Luca Ceranini

Milano, 10 /06 /2024

Massimo Luca Ceranini