



**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 1^ S AFM GMS

Prof. Massimo Luca Ceranini

Anno Scolastico 2023/2024 Indirizzo: SPORTIVO

Classe 1^ S AFM GMS Disciplina Scienze Motorie

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

La classe è costituita da 19 studenti tutti maschi. La classe ha denotato fin dall'inizio una evidente buona predisposizione all'apprendimento impegno piuttosto soddisfacente: 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 cospicua 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 attenta nel proporsi durante le ore di lezione; il gruppo femminile appare piuttosto motivato al lavoro anche se talvolta evidenzia una maggior propensione ad alcune proposte sportive di squadra rispetto ai momenti dedicati agli sports individuali. Globalmente la classe ha ottenuto risultati buoni. La partecipazione risulta buona sia verso la materia che verso il docente con alcuni momenti di ottima interazione, soprattutto nelle fasi delle lezioni in presenza mostrando impegno via via crescente e applicazione in quasi tutte le proposte didattiche. Lodevole la capacità di leadership denotata da qualcuno nel momento di scegliere la squadra che ha poi partecipato al torneo di volley organizzato dalla scuola a fine anno. Tutti i momenti di lavoro modulare presso il centro sportivo **QUANTA CLUB** hanno infine evidenziato un atteggiamento davvero particolarmente positivo, rispettoso, educato, costantemente rivolto ad ottenere performance sempre migliori, arricchendo così il loro bagaglio motorio.

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.**

**MODULO DI BEACH VOLLEY; 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.

MODULO DI NUOTO: CONCETTI BASE sulla respirazione sincrona e asincrona, sviluppo dello stile libero+ dorso +rana; skills base per quanto riguarda il loro risultato in termini di prestazione cronometrica e correttezza esecutiva; esercizio su VIRATA OLIMPICA+ TUFFO DI PARTENZA

MODULO DI ULTIMATE-FRISBEE; fondamentali base;rovescio-tre dita. Sviluppo del gioco-strategie e tattiche di squadra; concetto di autoarbitraggio – fair-play- rispetto massimo delle regole.

MODULO DI SPIKE-BALL; concetto di gioco di attacco e difesa e contrattacco in assenza di un proprio campo specifico; sviluppo del fondamentale “ SERVIZIO O BATTUTA “- RICEZIONE- ATTACCO DI PRIMA E SECONDA INTENZIONE.

MODULO DI CALCETTO/STREET-SOCCER+ TRISBALL; divisione globale ruoli, tecniche base- guida della palla- uso piede debole-abitudine e attitudine al GIOCO DI SPONDA.

MODULO DI PADEL: esercizio base per dritto-rovescio-colpi al volo-servizio dal basso; sviluppo gioco con particolare sottolineatura del concetto di colpo di sponde e colpo di rimbalzo rovesciato.

2.1. Contenuti specifici del programma e relativi 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 quadrimestre (da settembre a gennaio), secondo quadrimestre (da febbraio a giugno).

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

3. 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, utilizzate per il mese di settembre, 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. Tutta la parte modulare scelta per il potenziamento sportivo è stata sviluppata presso il centro sportivo QUANTA CLUB situato in zona AFFORI, dotato di una tenso-struttura al cui interno si sono svolti i moduli sopra-descritti, un campo di BEACH-VOLLEY, un campo da calcio a 5, un campo da calcio a 7, campi di PADEL su cui gli studenti si sono cimentati, con relativa valutazione, nel test di Cooper.

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 presenza presso il centro sportivo.

Prof. Massimo Luca Ceranini

METODOLOGIE: le lezioni si sono SEMPRE SVOLTE PRESSO IL QUANTA VILLAGE con moduli a cadenza settimanale di 4 ore da 60'. La presentazione è stata somministrata attraverso utilizzo di POWER POINT foto filmati link di riferimento.

La verifica è stata affrontata attraverso TESTS & PROVE PRATICHE, avendo cura dell'originalità della completezza, del rispetto delle regole.

Complessivamente la classe ha mostrato interesse soddisfacente, restituendo sempre interesse crescente, impegno e senso di responsabilità, mostrando esiti più che buoni nel complesso.

Milano, 10/06/2024

Massimo Luca Ceranini

