

Relazione e Programmazione finale Scienze Motorie

Materia Scienze Motorie

Docente: Lara Antonelli

Classe 1[^]ALS

Anno scolastico 2023/2024

Dal punto di vista didattico la classe appare fin dall'inizio dell'anno piuttosto motivata, collaborativa ed aperta ad ogni proposta motoria, sia teorica che pratica. Tre studenti si sono distinti dagli altri dimostrando fin dall'inizio un'ottima predisposizione per la materia. Alcuni studenti hanno raggiunto risultati sufficienti. L'altra parte degli studenti invece, pur non eccellendo nelle attività pratiche, ha mostrato interesse e si è messa in gioco, migliorando ed ottenendo dei buoni risultati. Complessivamente l'impegno, sia nelle attività pratiche che teoriche, è stato generalmente continuo e adeguato al contesto.

Materiali e strumenti didattici:

- palestra con piccoli e grandi attrezzi;
- libro di testo in adozione ("Il corpo e i suoi linguaggi" di Pier Luigi Del Nista, June Parker, Andrea Tasselli . Ed. G.D'Anna);
- LIM;
- presentazioni multimediali fornite dal docente.

Tipologia delle prove di valutazione:

- osservazione sistematica degli alunni durante le attività pratiche;
- verifiche orali;
- prodotti multimediali creati dagli studenti;
- verifiche scritte;
- test motori;
- prove pratiche individuali.

I criteri di valutazione hanno tenuto conto:

- del livello iniziale di preparazione;

- dei risultati ottenuti nel corso dell'anno, in virtù dell'impegno, dell'interesse, dell'attiva partecipazione e dell'effettiva volontà di miglioramento dei singoli studenti;
- delle risultanze complessive delle singole prove.

Obiettivi specifici di apprendimento raggiunti:

- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità;
- Ampliare le capacità coordinative e condizionali;
- Realizzare schemi motori complessi;
- Sperimentare giochi sportivi privilegiando la componente educativa;
- Sperimentare negli sport i diversi ruoli (giudice, arbitro);
- Risolvere situazioni problematiche e applicare strategie efficaci nella pratica degli sport di squadra;
- Assumersi responsabilità personali e abituarsi al confronto negli sport individuali;
- Collaborare con i compagni facendo emergere le proprie potenzialità;
- Adottare norme alimentari e sanitarie indispensabili per il mantenimento del proprio benessere;
- Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e sicurezza personale in palestra.

Obiettivi trasversali

- Rispettare le regole;
- Avere capacità di autocontrollo;
- Saper lavorare in gruppo;
- Avere consapevolezza di sé;
- Riconoscere i propri limiti;
- Avere capacità di critica e di autocritica;
- Saper affrontare situazioni problematiche;
- Saper valutare i risultati;
- Rispettare le strutture scolastiche e i materiali.

PROGRAMMA SVOLTO

Contenuti PRATICI:

- Potenziamento Fisiologico: sviluppo e miglioramento delle capacità cardiocircolatorie e delle capacità fisiche (forza, resistenza, velocità e flessibilità);
- Rielaborazione degli schemi motori elementari;
- Attività di equilibrio, coordinazione spazio-temporale, coordinazione generale e specifica in relazione a piccoli e grandi attrezzi (funicella, cerchi, Agility Ladder, ostacolini, coni e cinesini), anche attraverso giochi collaborativi (Cubo di Rubik, Filetto, Tapis-roulant umano) e discipline come il ping pong;
- Sport individuali: atletica leggera (la staffetta) e ginnastica artistica (la capovolta avanti);
- Propedeutici ai giochi di squadra: Crazyball, Portieri volanti, Palla tra 4 fuochi (con e senza materassi), Smashing-volley, Schiaccia 5, Volley-pong;
- Giochi di squadra: Pallavolo (i fondamentali e la rotazione in campo), Pallamano (cenni), Calciotto (cenni), Dodgeball (regolamento, tecniche di tiro e di difesa).

Contenuti TEORICI:

- Una buona alimentazione: piramide alimentare e piramide ambientale, i principi nutritivi;
- Postura e ergonomia: analisi delle posture corrette, il sistema tonico-posturale, analisi della postazione di studio ideale, analisi delle attività quotidiane e delle posture e posizioni corrette, il mal di schiena (motivi ed esercizi pratici).