

# Relazione e Programmazione finale Scienze Motorie

Materia Scienze Motorie

Docente: Lara Antonelli

Classe 4<sup>A</sup>

Anno scolastico 2023/2024

Dal punto di vista didattico la classe appare fin dall'inizio dell'anno divisa in due parti: una parte degli studenti abbastanza motivata e aperta alle diverse proposte motorie, sia teoriche che pratiche e l'altra poco volenterosa, poco collaborativa e poco disponibile. La maggior parte degli studenti ha raggiunto risultati buoni. L'altro gruppo di studenti invece, pur non eccellendo nelle attività pratiche, ha mostrato interesse e si è messa in gioco, migliorando ed ottenendo dei discreti risultati. Complessivamente l'impegno, sia nelle attività pratiche che teoriche, non è stato sempre 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 scritte;
- verifiche orali;
- test motori;
- prove pratiche individuali e di gruppo.

## **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:**

- Realizzare movimenti complessi ampliando le capacità condizionali e coordinative;
- Conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive supportate da approfondimenti tecnico-tattici;
- Valutare e confrontare le proprie capacità e prestazioni;
- Sperimentare tecniche espressivo-comunicative in lavori di gruppo;
- Cooperare in équipe valorizzando le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti;
- Praticare alcuni sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica;
- Conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

### **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, spalliera, ostacolini), anche attraverso l' aerobica, il Ping pong e l' Acrosport (equilibri, ruoli "base e top" e piramidi a 2, 3, 4 e 5);
- Sport individuali: Ginnastica artistica (la verticale e il volteggio), Tennis (cenni), Badminton (cenni);
- Propedeutici ai giochi di squadra: Calcio-tennis, Crazyball, Portieri volanti, Palla al re;
- Giochi di squadra: Calcetto (cenni), Pallavolo (cenni), Unihockey (regolamento e tecniche di conduzione, passaggio e tiro), Basket (cenni), Pallamano (cenni), Tchoukball (regolamento e ruoli di attacco e di difesa), Dodgeball (regolamento).

### **Contenuti TEORICI:**

- La neve: abbigliamento e equipaggiamento, attività, codice bianco, effetti del cambiamento climatico;
- Il sistema nervoso centrale e periferico.

Colle di Val d'Elsa 10/06/2024

Prof.ssa Lara Antonelli