

# Relazione e Programmazione finale Scienze Motorie

Materia Scienze Motorie

Docente: Lara Antonelli

Classe 1<sup>N</sup> indirizzo sportivo

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. Quattro studenti si sono distinti dagli altri dimostrando fin dall'inizio un'ottima predisposizione per la materia. Alcuni studenti hanno raggiunto risultati pienamente 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 ("Competenze motorie" di Edo Zocca, Massimo Gulisano, Paolo Manetti, Mario Marella, Antonella Sbragi - 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 elementari complessi utili ad affrontare le attività sportive;
- Praticare attività individuali e di squadra privilegiando la componente educativa;
- Sperimentare i diversi ruoli e le relative responsabilità (arbitro, giuria);
- Praticare attività di squadra applicando strategie efficaci e trovando soluzioni a situazioni problematiche;
- Impegnarsi nelle attività individuali confrontandosi e assumendo responsabilità personali;
- Collaborare con i compagni facendo emergere le proprie potenzialità;
- Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra;
- Adottare principi scientifici per migliorare l'efficienza fisica.

### **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 attiva e passiva);
- Test sulle capacità motorie coordinative e condizionali in ingresso e in uscita: navetta 4x10 mt (rapidità e capacità di reazione), Indice di Ruffier (capacità di recupero), forza dell'addome (30" crunch), forza del dorso (30" sollevamento busto in posizione prona), forza arti superiori (tenuta in trazione alla spalliera), forza degli arti inferiori (Sargent test), equilibrio (la cicogna), coordinazione generale (30" funicella);
- Rielaborazione degli schemi motori elementari;
- Attività di equilibrio, coordinazione spazio-temporale, coordinazione generale e specifica in relazione a piccoli e grandi attrezzi (Agility Ladder, spalliera, ostacolini, cinesini e con), anche attraverso giochi collaborativi (Filetto) e discipline come il ping pong;
- Propedeutici ai giochi di squadra: Palla tra 4 fuochi, Portieri volanti, Calcio-tennis, Volley-Pong, Smashing-volley, Palla meta, Pallamano con colpo di testa, Crazyball;
- Giochi tradizionali: palla avvelenata, tiro alla fune;
- Giochi di squadra: Dodgeball.

### **Contenuti TEORICI:**

- Quando un gioco si codifica come sport: dalla Palla Prigioniera al Dodgeball (Capitolo 12.2 + 12.3 - da pag. 239 a pag. 244);
- Introduzione all'anatomia: apparati, organi, cellule, tessuti, assi, piani e termini di movimento (Capitolo 3.1 + 3.2 – da pag. 50 a pag. 61);
- L'apparato locomotore: lo scheletro, le articolazioni, le macchine semplici: leve e carrucole (Capitolo 4.1 + 4.2 + 4.4 – da pag. 63 a pag. 77 – da pag. 86 a pag. 87);
- Il movimento ( definizione e classificazione), lo schema corporeo (definizione e fasi di sviluppo), la pubertà e l'adolescenza. Gli schemi motori elementari e l'apprendimento motorio (Capitolo 2.1 + 2.2 – da pag. 11 a pag. 20);
- Come organizzare un torneo: primo approccio.