

Relazione e Programmazione finale Scienze Motorie

Materia Scienze Motorie

Docente: Lara Antonelli

Classe 4^B

Anno scolastico 2023/2024

Dal punto di vista didattico la classe appare fin dall'inizio dell'anno molto motivata, collaborativa ed aperta ad ogni proposta motoria, sia teorica che pratica. Alcuni studenti si sono distinti dagli altri dimostrando fin dall'inizio un'ottima predisposizione per la materia. La maggior parte degli studenti ha raggiunto risultati buoni. 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 discreti risultati. Complessivamente l'impegno, sia nelle attività pratiche che teoriche, 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, Agiliy-ladder), anche attraverso il Ping pong e l'Acrosport (equilibri reciproci, ruoli "base e top" e piramidi a 2, 3, 4 e 5 componenti);
- Propedeutici ai giochi di squadra: Palla tra 4 fuochi con materassi, Palla prigioniera, Crazyball, Palla al re, Portieri volanti;
- Giochi di squadra: Badminton (cenni), Calcetto (cenni), Pallavolo (cenni), Tchoukball (regolamento e ruoli di attacco e di difesa), Baseball (regolamento e ruoli), Unihockey (regolamento e tecniche di conduzione, passaggio e tiro), 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