

Programmazione finale Scienze Motorie

Materia Scienze Motorie

Docente: Lara Antonelli

Classe 2^B

Anno scolastico 2025/2026

Materiali e strumenti didattici:

- palestra con piccoli e grandi attrezzi;
- libro di testo in adozione “Professione Sport” di Edo Zocca, Massimo Gulisano, Paolo Manetti, Mario Marella, Antonella Sbragi - Ed. G. D’Anna);
- 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 in coppia.

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 gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica;
- 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, spalliera, bacchetta, palline da tennis, ceppi Baumann, cerchi, palle mediche), anche attraverso giochi collaborativi (Abbatti le torri, Gioco “insolito”;
- Sport individuali: atletica leggera (velocità), Tennis-tavolo (cenni);
- Propedeutici ai giochi di squadra: Palla tra 4 fuochi (con e senza materassi), Smash al centro, Peteca, Cicoball;
- Giochi di squadra: Baseball (regolamento e ruoli), Calciotto (cenni), Pallavolo (cenni).

Contenuti TEORICI:

- Tra falsi miti: attività fisica e alimentazione, composizione corporea e tecniche di misurazione (plicometria, impedenziometria, adipometria);
- La colonna vertebrale (morfologia e funzionamento), paramorfismi e dismorfismi.

Colle di Val d'Elsa 8/06/2026

Prof.ssa Lara Antonelli