

Programmazione finale Scienze Motorie

Materia Scienze Motorie

Docente: Lara Antonelli

Classe 3^B

Anno scolastico 2025/2026

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, bacchetta, cerchi, palline da tennis), anche attraverso il Ping pong;
- Propedeutici ai giochi di squadra: Peteca, Palla tra 4 fuochi, Cicoball;
- Giochi di squadra: Baseball, Calciotto (cenni), Pallavolo (cenni).

Contenuti TEORICI:

- Tra falsi miti: attività fisica e alimentazione, composizione corporea.

Colle di Val d'Elsa 8/06/2026

Prof.ssa Lara Antonelli