



Ministero dell'Istruzione

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 3[^] C - a. s. 2019-2020

PROFILO DELLA CLASSE

La classe costituita da 26 studenti, 23 maschi e 3 femmine. In merito all'interesse e alla partecipazione al dialogo educativo, la maggior parte degli alunni hanno mostrato livelli alterni di interesse e di partecipazione al dialogo educativo, con apprendimenti complessivi poco soddisfacenti. solo alcuni si sono differenziati in positivo, nella partecipazione attiva durante le lezioni on-line

Sul piano della socializzazione, gli alunni rispettano sostanzialmente le regole nel rapporto con i compagni e con gli insegnanti, non evidenziano comportamenti scorretti verso la struttura e l'attrezzatura della scuola, ma qualche volta necessitano di richiami Sul piano del comportamento, gli alunni si confrontano con gli altri in modo corretto e sono integrati nel gruppo classe

Per quanto concerne l'attività teorica, dal 17 Marzo 2020, si è utilizzata la piattaforma moodle fornita dal nostro Istituto, integrando con un gruppo WhatsApp di classe e video lezioni su Zoom. I materiali necessari relativi agli argomenti svolti sono stati inseriti sul registro elettronico del portale OMNIA, nella sezione compiti per casa e nella piattaforma moodle

METODOLOGIA E STRUMENTI

Le lezioni di educazione fisica pratiche si sono svolte sino al mese di marzo, nella palestra della scuola e in alcuni momenti dell'anno, compatibilmente con le condizioni climatiche e con la tipologia di attività proposte, anche all'aperto negli spazi esterni all'edificio scolastico.

Sono stati utilizzati utilizzati in modo funzionale all'apprendimento e al conseguimento degli obiettivi indicati il materiale e l'attrezzatura in dotazione, il libro di testo e supporti audio visivi.

La metodologia adottata utilizza:

- lezioni frontali e guidate
- esercitazioni tecnico sportive (svolte anche all'aperto)
- esercitazioni individuali, in coppia e in piccoli gruppi
- circuiti attrezzati
- Le esercitazioni pratiche sono state supportate da spiegazioni tecniche relative all'argomento trattato; l'impegno fisico richiesto è stato sempre adeguato all'età degli allievi e alle condizioni generali presenti.
- Da marzo in poi lezioni teoriche su piattaforma zoom

VERIFICHE E VALUTAZIONI

I momenti di verifica, sono stati sempre esplicitati agli studenti, saranno differenziati a seconda degli argomenti e delle abilità da verificare. Per le prove di valutazione, sono stati utilizzati i seguenti strumenti: Osservazione diretta e sistematica da parte dell'insegnante con

- registrazione dei risultati ottenuti in relazione alle capacità e competenze prese in considerazione Test e prove pratiche(prima parte dell'anno)
- Interrogazioni orali (trattazione sintetica) La valutazione finale di ogni singolo studente terrà conto dei risultati ottenuti, dei miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza, dell'impegno dell'interesse, soprattutto mostrato nelle presenze in DAD e dalla partecipazione dimostrati nel corso dell'intero anno scolastico.

Nella valutazione di alunni con esonero dalle attività pratiche, si terrà inoltre conto del grado di acquisizione di conoscenze e competenze necessarie ad un reale e significativo coinvolgimento in compiti di giuria, arbitraggio e di assistenza tecnica e morale al lavoro dei compagni nonché del livello di autonomia organizzativo raggiunto.

PROGRAMMA SVOLTO

Lezioni pratiche

- Potenziamento della funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria:
Capacità Condizionali- Resistenza generale a carico naturale.

- Potenziamento muscolare generale e localizzato sui diversi distretti muscolari: Capacità Condizionali - Forza e Velocità (a carico naturale e con piccoli e grandi attrezzi).

- Esercitazioni di Mobilità articolare (a carico naturale e con piccoli e grandi attrezzi).

- Incremento e stabilizzazione delle Capacità Coordinative generali (Apprendimento -Consolidamento delle prassie motorie - Adattamento e Trasformazione).

- Incremento e stabilizzazione delle Capacità Coordinative speciali (Ritmo - Equilibrio - Coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica - Organizzazione spazio temporale - Destrezza fine - Combinazione e Fantasia motoria - Capacità di attenzione e di concentrazione).

- Calcio a 5, Pallavolo, e Tennistavolo; cenni di Basket, di Pallamano, diBadminton (sviluppo delle Capacità Condizionali e Coordinative correlate ai diversi sport -Conoscenza dei fondamentali tecnici- Conoscenza delle tattiche di base - Conoscenza del regolamento - Gestione arbitraggi).

Lezioni Teoriche

Capitolo D1: L'efficienza fisica e l'allenamento sportivo;

- D1.1-Migliorare l'efficienza fisica con l'allenamento;
- D1.2-L'allenamento sportivo;
- D1.3-Le fasi di una seduta di allenamento;
- D1.4-Lo stretching;
- D1.5-Il metodo Pilates: una tecnica di allenamento alternativa;
- D1.6-Il Training Autogeno;
- D1.7-Lo Yoga.

Capitolo D2: Le capacità motorie;

- D2.1-Classificazione delle capacità motorie;
- D2.2-La coordinazione;
- D2.3-L'equilibrio;

- D2.4-La forza;
- D2.5-La resistenza;
- D2.6-La velocità o rapidità;
- D2.7-La mobilità.

Capitolo D3: I movimenti fondamentali e la loro applicazione negli sport;

- D3.1-I movimenti fondamentali e le abilità motorie;
- D3.2-Camminare;
- D3.3-Correre;
- D3.4-Saltare;
- D3.5-Lanciare;
- D3.6-Arrampicarsi e stare spesi;
- D3.7-Rotolare e strisciare;
- D3.8-Nuotare.

Prof. Dario Rapisardi

*firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi dell'art.3 comma 2 D.lgs.39/1993*