

Programma svolto

Classe 1G

Anno scolastico 2024-2025

Docente Iacona Salafia Maria Cristina

La disciplina di scienze motorie contribuisce al processo di strutturazione e di interazione della persona mediante movimento. Pertanto essa si serve del movimento per realizzare l'autonomia della persona, obiettivo fondamentale dell'educazione.

I programmi e i suoi obiettivi riconoscono il contributo formativo derivante da una buona pratica sportiva.

Nel completo rispetto dei programmi ministeriali, il programma mira all'acquisizione ed al consolidamento della sfera psico-motoria attraverso la realizzazione del bisogno di praticare l'attività motoria e la comprensione del benessere psico-fisico che da esso ne deriva.

Le attività utilizzate per il raggiungimento degli obiettivi sono le seguenti:

Test d'ingresso per la misurazione delle capacità motorie condizionali

1. esercizi di mobilitazione articolare e di allungamento muscolare a corpo libero con piccoli e grandi attrezzi.
2. esercizi di rilassamento e respirazione
3. esercizi di contrazione-rilassamento, velocità-lentezza
4. esercizi di equilibrio statico-dinamico e di volo
5. esercizi di educazione al ritmo
6. esercitazioni sui fondamentali degli sports di squadra: pallavolo, calcio, tennis tavolo
7. esercizi di coordinazione neuro muscolare
8. esercizi alla spalliera
9. esercizi di potenziamento muscolare
10. sequenza di esercizi stretching
11. Progetto ultimate
12. Esercizi con piccoli Attrezzi
13. Breve circuito di allenamento

Argomenti teorici:

14. sistema scheletrico : le ossa e le articolazioni
15. regolamento giochi sportivi

Metodologia

Le caratteristiche delle finalità e degli obiettivi richiedono una metodologia basata sull'organizzazione di attività sia in gruppo che individualizzato. Ogni attività deve tenere conto delle necessità di dare spazio a una serie di varianti sportive e al contributo creativo, personale e di elaborazione che ogni studente può apportare.

Mezzi: esercitazioni a carattere generale e attrezzature sportive presenti nella palestra

Spazi: palestra e campi polivalenti esterni Valutazione

L'accertamento della situazione iniziale dello studente con alcune prove d'ingresso consente di programmare in modo efficace l'azione didattica ed educativa.

La valutazione tiene conto soprattutto della frequenza, partecipazione attiva delle lezioni scolastiche nonché attenzione, impegno e quindi sui miglioramenti evidenziati durante l'anno scolastico.

Valutazione delle conoscenze teoriche attraverso verifiche orali ed esercitazioni scritte.

Inoltre, la valutazione finale terrà conto della partecipazione più o meno costante, del comportamento nei confronti dei compagni di squadra, dell'attitudine e della volontà di apprendimento dimostrato.

Strumenti di valutazione: sono stati utilizzati dei test d'ingresso per misurare il livello di partenza per le capacità motorie condizionali che della conoscenza dei fondamentali tecnici individuali e di squadra e dei giochi sportive, verifiche orali e esercitazioni scritte.

Ho utilizzato la piattaforma digitale, per fornire agli studenti materiali didattici, consigliare attività motorie individuali, per comunicare loro informazioni utili al lavoro didattico sia in modo individuale che in gruppo.

Data 3 giugno 2025

Firma Iacona Salafia Maria Cristina