

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 1 SEZ B sport

DOCENTE : ANTONELLA COTTI

Anno scolastico 2018 /2019

Relazione finale sul programma svolto

LIBRO DI TESTO ADOTTATO:

“ Educare al movimento” Dea Scuola

ORE SVOLTE:

63

PRESENTAZIONE DELLA CLASSE:

PROGRAMMA SVOLTO:

CONTENUTI:

Parte pratica:

Test di forza, velocità, resistenza e coordinazione-rapidità

Esercizi individuali, in coppia, in gruppo.

Esercizi a carico naturale, esercizi di opposizione e di resistenza.

Esercizi di scioltezza articolare con particolare attenzione allo stretching statico.

Esercizi di equilibrio

Esercizi preatletici: esercizi preparatori al salto in lungo, in alto, al lancio del peso, esecuzione delle specifiche abilità

Esercizi in circuito.

Giochi non codificati.

Esercizi e giochi per pallavolo

Esercizi e giochi per pallamano

Esercizi e giochi per basket.

.
.

Parte teorica:

Apparato scheletrico, classificazione delle ossa, ossa del capo, del tronco e degli arti; effetti del movimento sulle ossa.

Principali alterazioni del rachide e degli arti: paramorfismi e dimorfismi, scoliosi, dorso curvo.

Iperlordosi lombare, varismo e valgismo del ginocchio, piede piatto. ernie.

Le leve
Le articolazioni
Le origini dello sport : dal mondo antico all'illuminismo
Cenni di igiene personale ed educazione alimentare.

OBIETTIVI REALIZZATI

Acquisire un'abitudine allo sport come stile di vita.
Promuovere l'attività sportiva e favorire situazioni di sano confronto agonistico.
Vincere resistenze a carico naturale.
Compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile.
Avere controllo segmentarlo.
Compiere gesti motori complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali
Utilizzare consapevolmente gesti, movimenti e abilità nei diversi contesti .
Conoscenza e pratica di almeno due/ tre sport di squadra

VALUTAZIONE

.Le valutazioni sono partite da un voto minimo di tre ad un massimo di dieci (3/4 gravemente insufficiente, 5 insufficiente, 6 sufficiente, 7 discreto, 8 buono, 9/10 ottimo) e principalmente sui seguenti punti: esecuzione specifica di esercizi a corpo libero con o/e attrezzi, atti a verificare il grado delle capacità coordinative e condizionali;

- grado di conoscenza e di rielaborazione degli argomenti svolti durante le lezioni;
- grado di miglioramento rispetto alla situazione di partenza;
- partecipazione, impegno, interesse dimostrati durante le lezioni, grado di socializzazione soprattutto durante i giochi sportivi e le attività di gruppo.
- sufficienti competenze nei fondamentali degli sport di squadra.

Sono state fatte 2 valutazioni scritte 2 orali e 6/ 7 pratiche .

Insegnante Antonella Cotti