

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 4 SEZ B Sport

DOCENTE : ANTONELLA COTTI

Anno scolastico 2018 /2019

Relazione finale sul programma svolto

LIBRO DI TESTO ADOTTATO:

Più movimento scienze motorie Marietti scuola

ORE SVOLTE:

152

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.

Fondamentali individuali e di squadra di basket, pallavolo calcio

Esercizi in circuito ed allenamento con macchine isocinetiche

Conoscenza delle macchine della palestra.

Regolamento tecnico relativo alle attività sportive svolte.

Nuoto: galleggiamento, respirazione, tecnica dello stile libero, del dorso e rana.

Tennis: tecnica del dritto e del rovescio.

Tiro con l'arco

Atletica leggera: i lanci.

2 lezioni di hip hop

Parte teorica:

L'allenamento sportivo, definizione, concetto e caratteristiche del carico, principi e fasi dell'allenamento.

Capacità condizionali. forza , resistenza, velocità, flessibilità, definizioni , classificazioni ,
Regimi di contrazione
Resistenza aerobica ed anaerobica lattacida test per valutarle
Muscoli e movimento origine , inserzioni , azione

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

VALUTAZIONI

.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 svolte valutazioni sulle singole discipline sportive e sulle scienze motorie , sono state fatte due valutazioni scritte e due orali .

Isegnante ANTONELLA COTTI