DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 2 SEZ A

DOCENTE : ANTONELLA COTTI

Anno scolastico 2018 /2019

Relazione finale sul programma svolto

LIBRO DI TESTO ADOTTATO:
“ Competenze motorie” editore G. D’Anna S.P.A.

ORE SVOLTE:
58

PRESENTAZIONE DELLA CLASSE:

La classe ha raggiunto mediamente buoni risultati ha partecipato con interesse alla parte pratica ottimo lo studio teorico della materia.

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, salto in alto, per del peso, esecuzione delle specifiche abilità.
Test di velocità,di destrezza.
Circuiti a tempo.
Fondamentali individuali e di squadra di basket, pallavolo calcio.
Giochi di squadra
Regolamento tecnico relativo alle attività sportive svolte..
Tennis: tecnica del diritto.
Pattinaggio

Parte teorica:
I muscoli : la funzione e la classificazione, la produzione di energia , meccanismi di ricarica ATP, la contrazione i regimi e esempi
L'apparato locomotore come insieme di macchine semplici le leve .
L' apparato cardiocircolatorio.
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 svolte 2/ 3 verifiche pratiche 2 teorica 1 teorica scritta.

Insegnante Antonella Cotti