

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 3 SEZ A

DOCENTE : ANTONELLA COTTI

Anno scolastico 2019 /2020

Relazione finale sul programma svolto

LIBRO DI TESTO ADOTTATO:

“ Competenze motorie” editore G. D’Anna S.P.A.

ORE SVOLTE:

31 al 02/03//2020

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.

L'apparato respiratorio

Lo sport e i giochi, valore formativo , giochi tradizionali , dalla palla prigioniera al dodgeball.

Abilità e capacità motorie : la forza e la resistenza

Cenni di igiene personale.

## 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/ verifiche pratiche 1 teorica 1 teorica scritta. Nel secondo periodo dell'anno dal 5 Marzo a causa della interruzione delle attività in presenza , a causa del Covid 19 la programmazione delle attività pratiche è stata interrotta mentre le lezioni a distanza hanno avuto una cadenza settimanale di una ora in cui è stato concluso il programma teorico, sono stati fatti approfondimenti e gli studenti e studentesse hanno prodotto 2 elaborati scritti con domande a risposta aperta ed hanno effettuato una verifica orale in remoto

Insegnante Antonella Cotti