

Classe 1 F ITI A.S. 2016/17

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

-Ins. Ossarri Marco

Modulo A - Esercizi:

Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali;
Stretching e mobilizzazione articolare;
Esercizi di tonificazione muscolare generale e localizzata;
Preatletici.

Modulo B - Attività sportive e giochi di squadra:

Calcio a 5

Pallavolo

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali e gioco a squadre;

Pallatamburello

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali;

Tennis

Badminton

Pallacanestro

Tchoukball

Pratica in forma globale, a gruppi di studenti, dei gesti tecnici.

Atletica (Lancio del peso, salto in lungo, salto ostacoli)

Ginnastica artistica (Anelli, parallele simmetriche, cavallina, trave)

Modulo C - Argomenti teorici:

Benefici dell'attività motoria

Piani anatomici;

Generalità sulle ossa;

Colonna vertebrale:

struttura, settori, curve fisiologiche, paramorfismi;

Educazione alimentare:

principi nutritivi, indicazioni per un'alimentazione corretta;

Giochi sportivi:

calcio a 5, Pallavolo, pallacanestro, pallatamburello, boxe,

specialità dell'atletica: Regolamento tecnico e fondamentali.

Attività integrative

Alcuni studenti hanno partecipato alle iniziative previste all'interno del **Centro Sportivo Scolastico**

Empoli, 31 maggio 2017

Firma studenti

L'Insegnante

Ossarri Marco

Classe 1F ITI

a.s. 2016/17

Relazione finale di Scienze Motorie e Sportive

La classe , ha svolto regolarmente le due ore settimanali di lezione.

Gli studenti hanno partecipato con vivacità e interesse alle varie attività proposte, lavorando con impegno e regolarità mantenendo un comportamento corretto nel complesso salvo alcuni episodi sporadici di irregolarità.

Obiettivi specifici perseguiti

Potenziamento fisiologico;
Rielaborazione degli schemi motori;
Conoscenza e pratica delle attività sportive;
Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico;
Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni.

Attività integrative

Alcuni studenti hanno partecipato, in orario curricolare, alle iniziative previste all'interno del Centro Sportivo Scolastico d'Istituto

Situazione finale della classe

Preparazione motoria generale: globalmente buona
(con livelli diversificati per quanto riguarda le capacità condizionali e coordinative);

Conoscenza giochi sportivi: globalmente buona.

Competenze acquisite

Al termine dell'anno scolastico gli alunni hanno acquisito in modo globalmente stabile, pur con livelli diversificati individualmente, le seguenti competenze:

- Saper riconoscere e orientare le proprie potenzialità in ambito motorio;
- Sapersi integrare e differenziare nel gruppo attraverso contatti socio-relazionali soddisfacenti;
- Conoscere esercizi e tecniche di allungamento, tonificazione e distensione muscolare, anche finalizzati a interventi correttivi;
- Conoscere esercizi di potenziamento delle qualità motorie di base;
- Conoscere e saper praticare almeno due discipline sportive utilizzando i fondamentali tecnici individuali e applicando semplici tattiche di squadra;
- Conoscere i principi fondamentali dell'educazione alimentare;
- Saper svolgere in modo autonomo almeno una attività motoria di gruppo, assumendo anche compiti di giuria e arbitraggio.

Testo adottato

Del Nista-Parker-Tasselli: "In perfetto equilibrio" (Ed.D'Anna)

Valutazione e verifiche

La valutazione degli alunni ha tenuto conto degli elementi individuati al punto 7 della Programmazione didattica 2016/17

Verifiche: La conoscenza degli argomenti teorici è stata valutata prevalentemente tramite test scritti di tipologia C (quesiti a risposta multipla).

