

PROGRAMMA SVOLTO



Docente: **Modica Amore Carmela**

Materia di insegnamento: **Scienze Motorie e Sportive**

Classe: **5ª G**

Indirizzo: **RIM**

Anno scolastico: **2023/2024**

Le lezioni sono state svolte alternando le attività programmate nella classe in due parti: una parte pratica di carattere tecnico sportivo e una parte teorica con nozioni scientifiche-fisiologiche. La parte teorica degli argomenti trattati è stata collegata alla parte pratica e viceversa.

Parte Pratica:

- **Potenziamento fisiologico:** esercizi a corpo libero individuali per migliorare la mobilità articolare, l'elasticità e l'allungamento muscolare, anche attraverso l'utilizzo di esercizi di stretching. Esercizi individuali di incremento delle capacità condizionali (resistenza, velocità, forza) eseguiti a carico naturale sia in forma di circuito.
- **Consolidamento e rielaborazione degli schemi motori di base, posturali e degli schemi di azione:** attraverso l'uso di piccoli attrezzi: funicella, palla, cerchio, bastone.
- **Conoscenza e pratica dei fondamentali dei giochi di sportivi di squadra:** pallavolo, pallacanestro, hockey e calcio.
- **Conoscenza e pratica dei giochi:** Badminton, Tennis da tavolo.

Parte teorica:

- Il sistema muscolare
- Le capacità condizionali (Forza, Velocità, Resistenza);
- L'Atletica leggera;
- Il gioco di squadra la "Pallavolo";
- Il gioco di squadra l' "Hockey";
- Il tennis da tavolo;
- Il Badminton;
- Il Fair Play;
- Il doping nello sport;
- Traumi Sportivi: Nozioni di primo soccorso.

Ed.Civica: "Prossemica" la comunicazione verbale e non verbale

2. Metodologie

Il gruppo classe, durante le lezioni, è stato guidato dal docente a sviluppare un clima positivo per stimolare l'interesse, il coinvolgimento emotivo e la reciproca collaborazione.

- lezione frontale e interattiva;
- attività per piccoli e grandi gruppi con interventi individualizzati;
- apprendimento attraverso la procedura del problem solving.

3. Strumenti

- Piccoli attrezzi
- Lavagna interattiva multimediale
- Classroom
- Schemi riassuntivi
- Libro di testo

4. Modalità di verifica

- Le verifiche dell'attività pratica sono state svolte attraverso l'osservazione sistematica degli studenti e delle studentesse durante lo svolgimento della lezione e con esercitazioni motorie individuali e di gruppo.
- Per gli apprendimenti teorici sono state fatte domande o interventi spontanei durante lo svolgimento delle lezioni.

5. Valutazione

Nel processo di valutazione si è tenuto conto non solo del risultato delle prove e dei lavori svolti ma anche dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione dimostrata dagli alunni per tutte le attività proposte.

Nella valutazione sono state utilizzate le griglie di valutazione contenute nel PTOF e nelle programmazioni del Consiglio di classe.

Lodi, 15 maggio 2024

prof.ssa Carmela Modica Amore