

**I.P.S.S.E.O.A. “Costaggini” di Rieti**  
**Anno scolastico 2019/2020**

**Docente: prof.ssa Lucilla Coccia**  
**Disciplina: Scienze Motorie**  
**CLASSE 3D**

**OBIETTIVI RAGGIUNTI :**

1. potenziamento organico e muscolare ;
2. consolidamento del carattere, sviluppo della socializzazione e senso civico;
3. rielaborazione degli schemi motori ;

**CONTENUTI:**

Corsa prolungata (aerobica); mobilizzazione articolare a corpo libero; salto in lungo da fermi; corsa con variazioni di ritmo; allunghi e scatti; esercizi di potenziamento , giochi di squadra. corsa con gli ostacoli; potenziamento a carico naturale (addominali e dorsali) e con pesi ; varie partenze di corsa veloce;lancio della palla da pallacanestro; giochi di squadra, teoria.es coordinazione (funne) , equilibrio

**METODO DI LAVORO:**

Si è usato il metodo predescrittivo e quello dell’assegnazione dei compiti che si fondano sulle capacità dell’allievo che, a seguito delle indicazioni del docente, deve scoprire le conoscenze e realizzare esperienze a seconda delle diverse capacità.

**MEZZI:**

Palloni , proprio corpo , coni, tappeti, canestri, rete da pallavolo.

**SPAZI:**

Palestra e campo di atletica leggera

**STRUMENTI DI VALUTAZIONE:**

Test, osservazione dell’insegnante in tutte le fasi della lezione, compresa quella dedicata al gioco, *prova strutturata.*

**CRITERI DI VALUTAZIONE:**

Miglioramento conseguito da ognuno attraverso l’esecuzione del corretto gesto motorio  
l’impegno durante le lezioni  
il controllo emotivo  
le relazioni con i compagni

- *Miglioramento delle capacità funzionali di tutti gli apparati: locomotore, respiratorio, cardio- respiratorio.*
- *Potenziamento delle capacità motorie di base.*
- *Potenziamento delle qualità fisiche: forza, elevazione, agilità, coordinazione, destrezza, velocità, resistenza ,equilibrio statico e dinamico.*
- *Esercizi per l’allungamento muscolare.*
- *Esercizi per l’elasticità muscolare.*
- *Esercizi con piccoli attrezzi.*

**I.P.S.S.E.O.A. “Costaggini” di Rieti**

**Anno scolastico 2019/2020**

- *Per le esercitazioni si sono usati i seguenti attrezzi: palloni, funicella, il proprio corpo, step, spalliere, elastici, cerchi, piccoli pesi ecc*
- *Avviamento alla pratica sportiva finalizzato alla socializzazione, al rispetto delle regole e dei compagni, alla creatività, al potenziamento dell'intelligenza, al superamento della timidezza.*
- *Le regole della pallavolo e del calcetto*
- *Approfondimenti personali su sport a piacere*

*Rieti, lì 08/06/20*

*Prof.ssa Lucilla Coccia*