

# I.P.S.S.E.O.A. "Costaggini" di Rieti

Anno scolastico 2021/2022

**Docente: prof.ssa Lucilla Coccia**

**Disciplina: Scienze Motorie**

**CLASSE 2C**

## **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 , corpo libero, computer, piccoli attrezzi, piccoli pesi, tappetini, racchetta da Padle.

## **SPAZI:**

Campo sportivo

## **STRUMENTI DI VALUTAZIONE:**

Test, lavori di gruppo, 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.*

**I.P.S.S.E.O.A. "Costaggini" di Rieti**

**Anno scolastico 2021/2022**

- *Esercizi per l'elasticità muscolare.*
- *Avviamento alla pratica sportiva finalizzato alla socializzazione, al rispetto delle regole e dei compagni, alla creatività, al potenziamento dell'intelligenza, al superamento della timidezza.*
- *Il Padle*
- *Il beach volley*
- *Conoscenza delle regole dei vari giochi di squadra*
- *L'alimentazione pre-gara dello sportivo*
- *La donna e lo sport (visione del film "Tonya")*
- *Le Paralimpiadi*

Rieti, li

08/05/22

Prof. ssa Lucilla Coccia



Gianni Murella

Davide Sandrelli

Simone Lelli