

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

Anno scolastico 2021/2022

Docente: prof.ssa Lucilla Coccia

Disciplina: Scienze Motorie

CLASSE 3C

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); varie partenze di corsa veloce;lancio della palla da pallacanestro; giochi di squadra, teoria.es coordinazione , 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, palla medica, racchetta da padle, elastici, spalliera

SPAZI:

Palestra e cortile

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.*
- *Le regole della pallavolo e del calcetto*
- *Il padle*
- *Il beach volley*
- *La palla medica*
- *La traumatologia : distorsione, lussazione, frattura*
- *Gli schemi motori di base, le capacità condizionali le capacità coordinative*

Rieti, li 08/06/22

Prof. ssa Lucilla Coccia

