

**I.P.S.S.E.O.A. "Costaggini" di Rieti**  
**Anno scolastico 2021/2022**

**Docente: Prof. Andrea Marinetti**

**Disciplina: Scienze Motorie**

**CLASSE 4F**

**OBIETTIVI RAGGIUNTI:**

1. potenziamento organico e muscolare;
2. consolidamento del carattere, sviluppo della socializzazione e senso civico;
3. rielaborazione e affinamento 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, esercizi di coordinazione, equilibrio.

**METODO DI LAVORO:**

Si è usata un'interazione tra metodi induttivi e deduttivi, alternando la libera esplorazione con il metodo prescrittivo 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, tecnologie digitali, piccoli attrezzi, piccoli pesi, tappetini, palla medica, racchette da padel, elastici, spalliera.

**SPAZI:**

Palestra, cortile e Centro 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

**I.P.S.S.E.O.A. "Costaggini" di Rieti**  
**Anno scolastico 2021/2022**

- *Miglioramento delle capacità funzionali di tutti gli apparati: locomotore, respiratorio, cardio- respiratorio.*
- *Affinamento e potenziamento delle capacità coordinative con particolare riguardo per la ricerca dell'equilibrio.*
  
- *Esercizi di mobilità articolare.*
- *Avviamento alla pratica sportiva finalizzato alla socializzazione, al rispetto delle regole, dei compagni, degli insegnanti e dell'ambiente, alla creatività, al superamento delle difficoltà, al lavoro di squadra, all'inclusione.*
- *Le regole della pallavolo, della pallacanestro, del calcio a 5, del badminton e del tennis tavolo.*
- *Il Padel.*
- *Il Beach volley.*
- *La palla medica.*
- *Il fair Play.*

Rieti, lì  
06/06/2022

Prof. Andrea Marinetti

*Andrea Marinetti*

*Stefano Fidelelli*  
*Eleonora Messori*