

IIS “P. BORSELLINO – G. FALCONE”

RELAZIONE FINALE - PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E  
SPORTIVE

CLASSE 4 SEZ D

DOCENTE: ANDREA TOMASSO

FINALITA’

- Acquisire la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza, rispetto del proprio corpo.
- Maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo.
- Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.
- Consolidare i valori dello sport.
- Imparare a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune.
- Applicare i metodi e le tecniche di lavoro per organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e promuovere il proprio benessere.

Obiettivi pratici

- Miglioramento delle capacità coordinative e condizionali
- Competenze sportive: fondamentali della pallavolo, della pallacanestro, della pallamano e del mad ball come propedeutica del rugby

- Saper gestire esercizi di ginnastica posturale per la promozione di un benessere personale

### Approfondimenti teorici

- Le capacità motorie
- Il lavoro muscolare: i diversi tipi di contrazione muscolare, muscoli agonisti/antagonisti, sinergici.
- Principi di alimentazione
- Cenni su Apparato muscolo-scheletrico e cardiocircolatorio
- I fondamentali della pallavolo, pallacanestro, pallamano, madball, rugby

### Metodologia e strumenti

Le lezioni sono state realizzate attraverso il metodo frontale partecipato, il metodo imitativo, il lavoro di gruppo.

### Mezzi

Attrezzatura tecnica, spazi interni, LIM.

### Criteri e strumenti di valutazione adottati:

Per la parte teorica è stata effettuata una verifica durante il pentamestre strutturata con domande aperte. La valutazione finale rappresenta il risultato delle verifiche sia teoriche che pratiche, queste ultime realizzate attraverso test di controllo dei parametri di inizio anno.

I criteri di valutazione tengono conto dei seguenti indicatori:

- impegno e applicazione
- partecipazione attiva alla lezione
- autonomia corporea

- automatizzazione schemi motori complessi
- accettazione delle regole, dei ruoli e dei compiti
- acquisizione di conoscenze
- conoscenza del linguaggio tecnico - specifico
- partecipazione sui contenuti della lezione con osservazioni e quesiti mirati .

**FIRMATO**