

PROGRAMMA FINALE DI SCIENZE MOTORIE

A.S. 2019 / 2020

Prof. LOIODICE CATALDO

Classe 3 L

Nell'anno scolastico 2019/2020 l'attività motoria si è svolta prevalentemente in palestra, attrezzata principalmente con impianto di Pallacanestro, Pallavolo, Badminton e Tennis Tavolo nonché nel cortile dell'Istituto adiacente alla palestra stessa, sui campi di Calcetto, Pallavolo e Pallapugno Leggera. Tutto ciò si è potuto effettuare fino alla data del 4 Marzo 2020. Dopo tale data, per l'emergenza sanitaria "Coronavirus", tutte le scuole sono state chiamate a trovare un'alternativa alla didattica tradizionale, pensando a strumenti che potessero garantire agli studenti la prosecuzione delle lezioni attraverso l'utilizzo di risorse digitali. La nostra scuola ha adottato, tra le varie alternative, la Piattaforma Office 365.

Programma svolto:

OBIETTIVI

FORMATIVI :

- Potenziamento fisiologico
- Rielaborazione degli schemi motori di base
- Sviluppo della socialità e del senso civico
- Conoscenza e pratica dell'attività sportiva
- Socializzazione
- Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e prevenzione degli infortuni.

COGNITIVI :

- Tollerare un lavoro sub-massimale per un tempo prolungato
- Vincere resistenze a carico naturale e con carichi
- Compiere azioni semplici nel minor tempo possibile
- Avere un controllo segmentario del proprio corpo
- Svolgere compiti motori in situazioni inusuali, tali da richiedere la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio
- Essere in grado di conoscere e praticare almeno tre sport di squadra e due individuali
- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità.

CONTENUTI :

Nel 1° quadrimestre, e fino al 4 Marzo 2020, sono state presentate le conoscenze base del proprio corpo e la sua funzionale capacità attraverso la corsa di resistenza ed in velocità, conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi (Pallavolo, Basket, Pallapugno Leggera, Tennis Tavolo, Calcetto, Calcio Balilla, Badminton, Tiro con l'arco).

Dopo il 4 Marzo 2020 si è proceduto, con la Didattica a Distanza, a proporre le conoscenze degli sport con spiegazioni in videolezioni.

METODI :

Le lezioni sono state prevalentemente frontali, ma sono stati proposti anche lavori per gruppi differenziati. Gli argomenti sono stati presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcune attività più a rischio d'infortunio sono state affrontate in modo prevalentemente analitico.

MEZZI E STRUMENTI :

- Test per le capacità motorie
- Mobilità articolare: tecniche di allungamento globale e segmentario
- Velocità e destrezza
- Potenziamento generale: programmi standardizzati e in circuito, calcolo del carico e verifica del rendimento, controllo della fatica e del rendimento.
- Introduzione alla specialità dell'Atletica leggera
- Giochi sportivi (Pallavolo, Basket, Pallapugno Leggera, Badminton, Tennis Tavolo, Tiro con l'arco, Calcio Balilla e Calcetto): conoscenza di regole e comportamenti; pratica dei fondamentali individuali e di squadra
- Videolezioni.

VERIFICHE :

Verifiche pratiche mediante confronto tra quanto espresso all'inizio di un percorso didattico e quanto è stato appreso. Il confronto tra condizioni d'entrata e finali (intermedie) ha permesso di evidenziare il reale guadagno formativo realizzato dall'allievo, quindi l'efficacia del processo didattico attuato.

Un'attività centrata sul riconoscimento delle competenze acquisite, rappresenta un'opportunità di superamento della prospettiva disciplinare articolata esclusivamente per contenuti.

Per ciò che concerne la Didattica a Distanza sono state effettuate interrogazioni di verifica in videoconferenza a classe intera e a piccoli gruppi e verifiche scritte.

La valutazione si è basata, oltre che per le conoscenze acquisite, anche sulla frequenza e partecipazione alle attività svolte.

L'Insegnante