

**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E PER LO SPORT**  
**CLASSE 3<sup>E</sup> – A. S. 2018 - 19**  
**PROF. SPAMPINATO DANIELA**

## **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 ed due individuale
- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità
- 

## **CONTENUTI**

Nel trimestre sono state presentate le conoscenze base del proprio corpo e la sua funzionale capacità attraverso la corsa di resistenza, conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi ( Pallavolo, Basket, Pallamano, Unihockey e Calcetto). Le valutazioni sono state due: test di Cooper ridotto a otto minuti e ai fondamentali individuali e di squadra di una attività sportiva.

Nel pentamestre il lavoro è stato fatto sulla preparazione atletica, sulla ginnastica propriamente detta, sul consolidamento della pratica degli sport, sull' avviamento dei fondamentali di squadra. Le valutazioni sono state quattro.

## **METODI**

La lezione è stata prevalentemente frontale, ma sono stati proposti anche lavori per gruppi differenziati. Gli argomenti sono stati presentati globalmente, analizzati 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**

- 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 ( 80 metri, salto in lungo, getto del peso e staffetta) con preparazione alle Gare d'Istituto.
- Giochi sportivi ( Pallavolo, Basket, Pallamano e calcetto): conoscenza di regole e comportamenti; pratica dei fondamentali individuali e di squadra

## **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, 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.

Milano, Giugno 2019

Il docente

Daniela Spampinato

Rappresentanti di classe

**CRITERI VALUTATIVI**

<b>Voto</b>	<b>GIUDIZIO</b>	<b>COMPETENZE RELAZIONALI</b>	<b>PARTECIPAZIONE</b>	<b>RISPETTO DELLE REGOLE</b>	<b>IMPEGNO</b>	<b>CONOSCENZE ED ABILITA'</b>
<b>5 e &gt;5</b>	Non sufficiente	Conflittuale, apatico, passivo	Non partecipa Partecipazione passiva	Rifiuto, insofferenza, non applicazione	Assente (Quasi mai/mai)	Non conosce
<b>6</b>	Sufficiente	Dipendente Poco adattabile	Dispersiva Settoriale	Guidato Essenziale	Settoriale	Essenziale Parziale
<b>7</b>	Più che sufficiente	Selettivo	Attiva	Accettazione regole principali	Attivo	Globale
<b>8</b>	Buono	Disponibile	Attiva e pertinente	Conoscenza Applicazione	Costante	Soddisfacente
<b>9</b>	Distinto	Collaborativo	Efficace	Applicazione con sicurezza e costanza	Costante	Certa e sicura
<b>10</b>	Ottimo	Propositivo Leader	Costruttiva	Condivisione Autocontrollo	Eccellente	Approfondita Disinvolta

Milano, Maggio 2018

Il docente

Daniela Spampinato