

PROGRAMMA SVOLTO
SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

CLASSE 2BOD

docente: MONICA SARTOGO

Lo svolgimento del Programma è stato sufficientemente regolare sia nell'area pratico – espressiva, che nell'area conoscitiva.

I contenuti effettivamente svolti nel corso dell'anno scolastico riflettono abbastanza fedelmente quelli individuati in sede di Programmazione iniziale .

Le mete educative individuate nella traccia iniziale sono state raggiunte; le dinamiche relazionali e il livello di aggregazione sono migliorati anche se ancora inadeguati, la capacità organizzativa e l'autonomia operativa sono accettabili.

L'insegnamento della materia ha contribuito all'evoluzione psicomotoria individuale, a consolidare capacità-abilità – competenze specifiche, a rafforzare la socialità e il senso civico di ciascun alunno attraverso:

Potenziamento fisiologico: Incremento dei presupposti condizionali del movimento: FORZA – RESISTENZA – VELOCITA' – MOBILITA' ARTICOLARE con progressivo aumento della capacità di mantenimento delle qualità aerobiche - anaerobiche mediante corsa di durata - corsa a ritmo variabile - andature ginniche – circuiti intervallati - esercitazioni a corpo libero progressione con piccoli attrezzi (palla e funicella) - partecipazione a fasi prolungate di grandi giochi di squadra e a giochi propedeutici.

Miglioramento del tono muscolare. Stretching.

Conoscenza pratica attività sportive Partecipazione ad attività inerenti i giochi sportivi (pallavolo ed a giochi propedeutici alla pallavolo/ calcetto/pallamano). Conoscenza, analisi e applicazione delle regole principali e dei fondamentali principi tecnici e di organizzazione del gioco di squadra. Esercitazioni a coppie, a gruppi ed individuali sul palleggio, bagher, battuta dall'alto tipo tennis e di sicurezza dal basso, schiacciata e muro difensivo. Conoscenza teorica delle regole fondamentali della pallavolo e capacità di applicazione delle stesse. Il campo da gioco della pallavolo.

Sviluppo del carattere, della socialità e del senso civico: partecipazione ad esercitazioni a coppie ed in gruppi al fine di affinare: le capacità di autocontrollo, di autodisciplina, di organizzazione sia del tempo che dello spazio, l'attitudine all'impegno e all'attenzione costante, il rispetto, la lealtà e il gioco di squadra.

Igiene e tutela della salute per il benessere: interventi limitatissimi all'inizio delle lezioni e durante l'attività pratica sui principi fondamentali inerenti la prevenzione agli infortuni durante l'attività scolastica, l'igiene personale, gli interventi di primo soccorso per infortuni di limitata entità, il mantenimento del benessere personale ed il conseguimento di un'abitudine all'attività fisica regolare, la capacità di ottimizzare in modo consapevole la propria alimentazione.

L'importanza del riscaldamento nella pratica sportiva.

Udine, li 30 Maggio 2019

il docente Monica Sartogo