

## **PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE classe primo superiore 1A**

**Anno scolastico 2021/22**

**Liceo scientifico statale “ Amedeo Avogadro”**

L'insegnamento delle scienze motorie ha come obbiettivo la formazione dello studente attraverso l'apprendimento di competenze motorie, sportive , emotive e sociali, abilità indispensabili per una crescita sana ed armoniosa della persona, arricchendo in questo modo il patrimonio personale dell'alunno.

### ***TRIMESTRE***

1 - Per valutare il livello di conoscenza del corpo umano conseguito nel corso del primo ciclo d'istruzione, è stata proposta una valutazione sulla personale conoscenza dell'apparato scheletrico e muscolare atto a colmare eventuali lacune.

2 – Per valutare e conoscere le capacità motorie di base conseguite nel corso del primo ciclo d'istruzione , sono stati proposti alcuni test per la valutazione della resistenza, rapidità e reattività.

I test di cui sopra sono stati utili all'insegnante per conoscere le capacità motorie del singolo alunno , il limite del singolo alunno e il margine di miglioramento individuale.

- Test dell'esagono = per valutare la rapidità degli arti inferiori
- Test a navetta 4x10 = per la valutazione dello stato di forma dell'alunno
- Salti con la funicella = per valutare la destrezza

3 – Per la valutazione del carattere si è proposto un circuito sotto forma agonistica con piccoli attrezzi .

Al termine di ogni lezione si è sempre dedicato del tempo al gioco di squadra ( pallavolo e/o pallamano) per valutare la capacità di ogni singolo alunno di interagire e collaborare con la classe .

Obiettivo dell'insegnante è stato l'insegnamento della tecnica di gioco con esercizi propedeutici al gesto sportivo e l'insegnamento alla collaborazione come elemento indispensabile per una sana vita sportiva.

4 – Per la materia di educazione Civica è stato affrontato l'argomento “ Il valore delle regole” puntando sul diritto alla convivenza civile, sul diritto allo studio e all'informazione, sul diritto al rispetto del prossimo e sul diritto al rispetto delle leggi e della propria dignità.

Per la valutazione sono state proposte due domande aperte:

- Analizzare una frase di Martin Luter King
- Proporre un Dpcm per fronteggiare l'emergenza Covid

### ***PENTAMESTRE***

1 – La valutazione motoria ha puntato sull'esecuzione di due esercizi motorialmente più complessi molto attuali ed utilizzati nella preparazione fisica di molte tecniche sportive.

Si è valutato l'alunno durante l'esecuzione fisica dei due esercizi ( Burpees e Break Dance ) e si è richiesta la descrizione dei due esercizi sopra citati per valutare il linguaggio tecnico da utilizzare durante la descrizione di un esercizio sportivo specifico.

2 – Per stimolare la consapevolezza di se stessi all'interno di un gruppo è stato proposto un lavoro complesso dividendo ogni classe in 4/5 gruppi.

Ad ogni gruppo è stato consegnato il compito di analizzare e realizzare con gli attrezzi sportivi offerti dalla scuola , e non solo, uno fra questi sport Olimpici:

HOCKEY SU PRATO

TAEKWONDO

SNOW BOARD

CURLING

SCHERMA

L'insegnante ha valutato la capacità di collaborazione con un gruppo di lavoro e la capacità di realizzazione ,con la propria fantasia, di un campo di gioco ,delle attrezzature tipiche dello sport e degli esercizi propedeutici specifici.

3 – valutazione motoria più complessa con l'utilizzo di un test sulla forza degli arti inferiori utilizzando un esercizio di pliometria atto a valutare la rapidità e l'esplosività.

Valutazione motoria complessa con l'utilizzo di una palla medica per valutare l'esposività degli arti superiori.

4 – per la valutazione finale è stato organizzato dall'insegnante un torneo di pallavolo interclasse con l'obiettivo di valutare l'entusiasmo di ogni alunno e il piacere di fare sport insieme , rispettando le regole, garantendo le stesse opportunità a tutti gli alunni e utilizzando una signorile gentilezza nei rapporti tra compagni di classe con capacità motorie differenti.

I metodi di valutazione utilizzati sono stati gli stessi proposti nella programmazione di Dipartimento.

*Claudia Quinti*