

Liceo scientifico di Roma J.F.Kennedy

Disciplina: scienze motorie e sportive

Professoressa: Paola Betti.
a.s.2023/24

In considerazione anche dei valori e degli obiettivi formativi evidenziati nel P.O.F., l'attività da me proposta e svolta con la classe è stata la seguente.

Finalità educative:

- 1) Acquisizione del valore della corporeità attraverso esperienze motorie e sportive, in funzione della formazione di una personalità equilibrata e stabile.
- 2) Consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita (cura di sé, autostima).
- 3) Arricchimento della coscienza sociale attraverso giochi sportivi e competizioni fra squadre (interdipendenza positiva fra i membri del gruppo).

O.S.A.

Miglioramento delle capacità condizionali (forza resistenza velocità e mobilità articolare).	Utilizzare piani di lavoro per l'incremento delle capacità condizionali secondo i propri livelli.
Tecniche e tattiche e regolamenti dei giochi e degli sport affrontati.	Elaborare ed attuare risposte motorie in situazioni complesse. Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.
Valore del confronto e della competizione (partecipazione agli allenamenti e alle gare dei Giochi Sportivi Studenteschi e a competizioni interscolastiche).	Arbitrare e assumere ruoli di giuria in competizioni scolastiche.
Bilancio energetico e disturbi del comportamento alimentare: (anoressia, bulimia, obesità e sovrappeso).	Dispendio energetico, indice di massa corporea, fattori di rischio (individuali, sociali e familiari).
Criteri di classificazione degli sport, l'allenamento sportivo e l'esercizio fisico, il gesto atletico.	Sport di lunga durata, sport di potenza, sport ad alta componente psichica.

Metodi: a seconda delle esigenze del lavoro si sono alternati metodo globale e analitico e della scoperta guidata, al fine di trovare la strada più redditizia per il raggiungimento dell'acquisizione motoria.

Sono state svolte lezioni frontali seguite da esperienze individuali, a coppie, in piccoli gruppi, in squadre e competizioni facoltative.

Verifiche e valutazione

Le verifiche sono state svolte periodicamente attraverso le esercitazioni individuali, di gruppo e in circostanza (test motori di atletica, pallavolo e comportamento in gara), e nella presentazione di elaborati personali (tesine su un argomento teorico).

La valutazione è stata effettuata tenendo conto dell'impegno, dell'interesse, della partecipazione, della maturazione personale e dei miglioramenti raggiunti in base ai livelli di partenza.