

CLASSE: 3A SIA

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: ELVIS HODO

PROFILO SINTETICO DELLA CLASSE

La classe ha mostrato molto interesse e partecipazione alla proposta formativa e educativa fornita dal docente, instaurando un dialogo complessivamente positivo nell'arco dell'anno.

Per quanto riguarda l'analisi del profitto, la maggior parte della classe ha raggiunto buone competenze motorie e sociali per mezzo di attività a gruppi ridotti, dimostrando buone capacità organizzative e relazionali da parte degli studenti.

OBIETTIVI DIDATTICI

La maggior parte degli alunni ha acquisito le seguenti conoscenze e competenze riguardanti:

- la conoscenza del proprio corpo e la sua funzionalità;
- realizzare e consolidare schemi motori complessi;
- sviluppare e migliorare le proprie capacità coordinative e condizionali;
- conoscere le regole degli sport individuali e di squadra praticati;
- privilegiare la componente educativa durante lo svolgimento delle attività motorie;
- praticare in modo efficace la pratica motoria e sportiva per perseguire positivi stili di vita;
- favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini personali;
- saper analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi
- saper assumere un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo

CONTENUTI DISCIPLINARI

Test motori

Test del salto in lungo da fermo, test del lancio della palla medica, test di resistenza alla spalliera, test crunch addominali, test sui piegamenti; test sulle trazioni, test di Cooper

Attività individuali

Esercizi di coordinazione motoria, esercizi di forza senza pesi, esercizi di stretching e mobilità articolare

Sport di squadra

I fondamentali del calcio a 5, della Pallavolo, della Pallacanestro.

Storia e regolamento degli sport praticati

Calcio a 5, Basket, Pallavolo.

ED. CIVICA

Le buone abitudini alimentari e corretti stili di vita

METODOLOGIE, STRUMENTI, LABORATORI

Lezioni frontali. Lavori di gruppo. Peer to Peer. Flipped classroom. Attività laboratoriali.

MATERIALI DIDATTICI

Piccoli e grandi attrezzi, Palestra, Lim, PC, presentazioni PowerPoint e video proiezioni.

TIPOLOGIA DELLE PROVE DI VERIFICHE UTILIZZATE

Verifiche scritte con quiz interattivi e prove pratiche.

La valutazione delle competenze e delle conoscenze motorie è stata effettuata utilizzando una griglia di osservazione in itinere, tenendo conto, oltre all'aspetto pratico, anche l'impegno personale e la partecipazione attiva, le capacità relazionali e il rispetto delle regole durante lo svolgimento delle lezioni.

Firma alunni:

Ragusa, 1 Giugno 2026

Il docente: Elvis Hodo