

CLASSE: 3 C AFM

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 e laboratoriali, 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.

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, del Fitness, della Pallavolo, della Pallacanestro, della Pallamano, Danza coreografata.

Storia e regolamento degli sport praticati

Calcio a 5, Basket, Pallavolo, Pallamano.

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, 01 GIUGNO 2026

Il docente: Elvis Hodo