

CLASSE: 5B Mista

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: ELVIS HODO

PROFILO SINTETICO DELLA CLASSE

La classe ha mostrato 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, salto triplo, test addominali.

Attività individuali

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

mobilità articolare, prova pratica di sviluppo e gestione di una mini lezione a gruppo ridotto (attivazione muscolare, fase centrale e stretching finale).

Sport di squadra

I fondamentali del calcio a 5 e torneo interclasse, della Pallavolo, della Pallacanestro.

Storia e regolamento degli sport praticati: Calcio a 5, Basket, Pallavolo.

ED. CIVICA

Sport durante il regime totalitario

METODOLOGIE, STRUMENTI, LABORATORI

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

MATERIALI DIDATTICI

Piccoli e grandi attrezzi, Palestra, Lim, PC, presentazioni Power-Point 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.

Gli Alunni:

Ragusa, 1 Giugno 2026

Il docente: Elvis Hodo