RELAZIONE SINTETICA – PROGRAMMA SVOLTO

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 2B IPSARS

Anno scolastico: 2025/2026

Docente: GABRIELLA RONDONI

Obiettivi generali

- Promuovere la consapevolezza del proprio corpo e delle sue potenzialità motorie.
- Sviluppare le capacità motorie di base e le abilità specifiche.
- Favorire l'apprendimento delle regole del gioco e il rispetto degli altri.
- Potenziare la coordinazione, la resistenza, la forza e la mobilità.
- Stimolare la partecipazione attiva, autonoma e collaborativa nelle attività.

Sintesi dei contenuti svolti

UDA 1 – Teoria dell'Allenamento

- Concetti base dell'allenamento: regolarità, specificità, sovraccarico, globalità.
- Le tre fasi di una lezione/pratica: riscaldamento, fase centrale, defaticamento.
- Stretching attivo e passivo.
- Applicazione pratica degli esercizi nelle attività motorie quotidiane.

UDA 2 – Schemi Motori di Base

- Sviluppo degli schemi motori fondamentali (camminare, correre, saltare, lanciare, arrampicare, rotolare, ecc.).
- Acquisizione di consapevolezza dello schema corporeo, lateralità e orientamento nello spazio e nel tempo.
- Attività ludico-motorie mirate al controllo e alla coordinazione.

UDA 3 – Le Capacità Motorie

- Introduzione e sviluppo delle capacità senso-percettive, condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità) e coordinative.
- Attività specifiche per stimolare equilibrio, ritmo, controllo motorio.
- Collegamento tra capacità motorie e abilità motorie complesse.

UDA 4 – Sport Individuali e di Squadra

- Pratica e apprendimento dei fondamentali individuali e di squadra in: calcio, pallavolo, basket, pallamano, atletica leggera, badminton.
- Conoscenza delle regole principali e cenni di arbitraggio.
- Valorizzazione degli aspetti educativi dello sport: rispetto delle regole e dell'avversario, cooperazione.

UDA 5 – Esercitazioni pratiche e propedeutiche

- Esercizi di potenziamento muscolare, flessibilità e mobilità articolare.
- Tecniche base di corsa (lenta e veloce), salto in lungo, lanci (palla medica, vortex).
- Applicazione pratica degli apprendimenti durante giochi sportivi strutturati.

Metodologie didattiche

- Lezioni frontali e pratiche, individuali e di gruppo.
- Attività ludico-motorie e simulate.
- Utilizzo di LIM, slide, materiali digitali e strumenti sportivi.

Valutazione

- Osservazione sistematica.
- Partecipazione e impegno.
- Prove pratiche motorie.
- Progressi individuali rispetto alle capacità iniziali.

Osservazioni conclusive

Il percorso annuale ha favorito la crescita motoria e personale degli studenti. La partecipazione è stata costante, con buoni livelli di coinvolgimento. Le competenze motorie di base e le abilità sociali sono risultate potenziate nel rispetto dei tempi e delle caratteristiche individuali.

LA DOCENTE
GABRIELLA RONDONI