PROGRAMMA SVOLTO
CLASSE 3ES
A.S. 2023-2024

ARGOMENTI TRATTATI

- Esercizi di riscaldamento con attivazione cardiocircolatoria e polmonare; raggiungimento della temperatura ed elasticità muscolare ottimale.
- Esercizi di tonificazione per grandi gruppi muscolari e potenziamento specifico dei distretti muscolari ipotonici e debilitati. Circuiti funzionali per rinforzo fisiologico-muscolare.
- Esercizi di coordinazione neuromuscolare e di equilibrio con vari livelli di difficoltà, tramite esercizi psicocinetici.
- Esercizi di mobilità articolare mirati all'allungamento muscolare tramite l'esecuzione di tecniche di stretching attivo e passivo, tecniche di base per il miglioramento della postura.
- Esercizi di velocità per il miglioramento della capacità di compiere azioni motorie con rapidità, per velocizzare la frequenza dei movimenti, i tempi di reazione l'ampiezza dei movimenti.
- Esercizi di preatletica generale e specifica per la corsa di resistenza, ostacoli e salto della funicella.
- Giochi di squadra. Tecnica e didattica dei fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, badminton, pallamano e calcio
- Somministrazione di test eurofit per la valutazione pratica di ingresso ed in itinere degli alunni.
- Conoscenza dei principali meccanismi fisiologici dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio
- Somministrazione di verifiche oggettive per la valutazione della componente motoria approfondita.
- Argomentazione teorica di educazione civica: I pilastri del benessere, con annessa verifica strutturata.

METODI UTILIZZATI

Nel primo periodo dell'anno scolastico sono stati privilegiati gli stili d'insegnamento di "riproduzione": stile a comando; della pratica; della reciprocità. In un secondo periodo, una volta che gli allievi hanno maturato un sufficiente autocontrollo ed autonomia nello svolgimento di un compito motorio, sono stati utilizzati stili di "produzione": scoperta guidata, risoluzione dei problemi, programma individuale a scelta dell'allievo.
Le strategie d'apprendimento adottate sono state: a stazioni; l'apprendimento cooperativo o strategie

di auto-apprendimento. Particolare attenzione è stata data alla presentazione dei compiti; alla progressione delle attività ed al feedback.
Ai fini di favorire l'apprendimento di nuove abilità sono state realizzate delle esperienze, con un'organizzazione alternata o casuale, mediante "l'interferenza contestuale".
Per alcuni contenuti è stata realizzata la pratica a blocchi.
A seconda delle difficoltà di carattere tecnico delle abilità è stata proposta la pratica globale e la pratica per parti.
Si è favorita la realizzazione di processi di transfert per l'acquisizione di nuove abilità utilizzando quelle già possedute e la loro applicazione in contesti differenti da quelli d'apprendimento.
Si è favorita l'acquisizione di metastrategie come la regolazione dello stato di attivazione psicofisica (arousal), la rappresentazione mentale dell'azione, l'autovalutazione e la concentrazione.
Per gli insegnamenti teorici, legati alle conoscenze, sono stati svolti momenti didattici in aula o direttamente in palestra.

COMPETENZE ACQUISITE

Gli studenti hanno raggiunto uno sviluppo corporeo e motorio armonico, grazie soprattutto al miglioramento delle proprie qualità fisiche e neuromuscolari. Hanno maturato la loro coscienza relativa alla propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età adolescenziale. E' stata acquisita una cultura delle attività motorio-sportive che ha portato buona parte degli studenti a promuovere la pratica fisica come costume di vita e a prendere coscienza e conoscenza dei diversi significati che assume lo sport nella società attuale. C'è stata un'evoluzione e in alcuni casi un consolidamento di un'equilibrata coscienza sociale, basata sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di integrarsi e di differenziarsi nel gruppo.

Fermo, 06/06/2024

Il docente

Paolo Mochi