**PROGRAMMA SVOLTO DI SC. MOTORIE A. S.2024/25CL 5A LS**

**OBIETTIVI GENERALI CONSEGUITI**

Acquisizione del valore della corporeità, attraverso esperienze di attività motorie e

sportive, di espressione e di relazione, in funzione della formazione di una

personalità equilibrata e stabile.

Consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa

anche come capacità di realizzare attività finalizzate e di valutarne i risultati e di

individuarne i nessi pluridisciplinari.

Raggiungimento del completo sviluppo corporeo e motorio della persona,

attraverso l’affinamento della capacità di utilizzare le qualità fisiche e le funzioni

neuro-muscolari.

Approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive che, dando

spazio anche alle attitudini e propensioni personali, favorisca l’acquisizione di

capacità e competenze trasferibili all’esterno della scuola.

Accrescimento della coscienza sociale attraverso la consapevolezza di sé e

l’acquisizione della capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello

sport.

**OBIETTIVI SPECIFICI CONSEGUITI**

Sviluppo delle capacità di adattamento a situazioni motorie nuove e sempre più Complesse.

Miglioramento della condizione fisica, rafforzando tutti quei fattori che aumentano le capacità di perdurare.

Potenziamento delle capacità legate all’equilibrio, alla coordinazione motoria in generale ed alla percezione spaziale e temporale.

Accrescimento del grado di mobilità e rapidità nell’espressione motoria.

Conoscenza e pratica di alcuni degli sport più diffusi (atletica leggera-pallavolo-pallacanestro-calcio a 5).

Conoscenza degli effetti degenerativi legati alla carenza di movimento.

**METODOLOGIA**

Poiché nella classe è stata evidenziata una disomogeneità dei livelli di partenza, è stato indispensabile strutturare, spesso, progressioni personali o per gruppi di livello, utilizzando, come fattore di coinvolgimento di tutti, l’attribuzione di incarichi formali di assistenza agli alunni che via via si mostravano più capaci, verso quelli che presentavano più difficoltà nell’apprendimento.

**VALUTAZIONI**

Le valutazioni, nei processi di apprendimento, sono state effettuate utilizzando come strumenti sia l’osservazione dei risultati degli esercizi e delle prove di sintesi che l’autovalutazione.

Palmaccio Luigi