

RELAZIONE FINALE	
DOCENTE	FRIGERIO CARLA
MATERIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE - SEZIONE	V - L

1. PRESENTAZIONE DELLA CLASSE

I discenti, motivati e disponibili al dialogo educativo, hanno seguito proficuamente il percorso formativo partecipando e rispondendo alle sollecitazioni didattiche – educative in modo apprezzabile, con conseguente miglioramento degli aspetti relazionali relativi al saper comunicare e interagire, degli aspetti culturali e sportivi. Pertanto, il piano di proposte motorie finalizzato all'acquisizione di una piena consapevolezza della propria corporeità, rispondente ai bisogni e alle esigenze individuali e del gruppo, per il recupero di attività semplici e un affinamento di abilità acquisite, ha consentito a un buon numero di allievi di registrare, rispetto ai livelli di partenza, miglioramenti significativi.

Rispettosi, collaborativi e basati sulla stima reciproca i rapporti con l'insegnante.

Nel complesso soddisfacente anche la risposta a livello teorico: il "fare" è stato tradotto in "saper fare" grazie a chiare nozioni sul corretto uso del movimento (igiene posturale), in modo da saper portare a termine l'attività motoria, di saperla dosare, di saperne valutare gli effetti, di essere in grado di capire il funzionamento del proprio corpo.

2. OBIETTIVI RAGGIUNTI

In relazione a quanto stabilito in sede di Dipartimento, si ritiene che: **conoscenze + abilità = competenze** (comprovata capacità di usare conoscenze e abilità personali, sociali e metodologiche, in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero). Il raggiungimento degli obiettivi fa riferimento al grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza; pertanto, si può certificare che sono stati raggiunti in modo efficace, dalla maggior parte degli studenti, pur con livelli di consapevolezza differenti, i seguenti obiettivi:

1. l'acquisizione della consapevolezza del valore della corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo, attraverso esperienze di attività motorie e sportive, di espressione e relazione, in funzione di una personalità equilibrata e stabile;
2. il consolidamento di una cultura motoria quale costume di vita;
3. il raggiungimento del completo sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento della capacità di assumere posture corrette, di utilizzare le qualità fisiche e le funzioni neuromuscolari;
4. l'approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive che, dando spazio alle attitudini e propensioni personali, ha favorito l'acquisizione di competenze trasferibili all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute);
5. la conoscenza e comprensione dei fenomeni fisiologici che avvengono durante l'esercizio fisico e degli effetti delle attività motorie per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie.

3. CONTENUTI

Ciascun modulo ha compreso una parte teorica di acquisizione delle conoscenze disciplinari e una parte operativa.

PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

- **EDUCAZIONE POSTURALE**

- Analisi posturale (la posizione della testa, l'occlusione dentale, l'appoggio podalico);
- lavoro in eutonia (Metodo Pilates) per affinare l'abilità di utilizzare le informazioni propriocettive ed esteroceettive caratterizzanti l'azione motoria, per percepire la propria postura, sperimentare posture equilibrate e corrette, interiorizzare schemi ergonomici e tecniche di rilassamento; respirazione diaframmatica: percezione e funzione del diaframma toracico, importanza dal punto di vista posturale (automassaggio del diaframma, detensione dei pilastri diaframmatici).
- Sistema muscolare: funzione e struttura dei muscoli; il muscolo scheletrico; vari tipi di contrazione muscolare; la contrazione dal punto di vista energetico, nervoso; effetti del movimento sul sistema muscolare; funzione dei muscoli addominali e dorsali.
- Approfondimento: il tessuto connettivo nell'apparato locomotore; fibre bianche e fibre rosse.

Effetti del movimento su apparato scheletrico, articolare, respiratorio e circolatorio, sul sistema muscolare e nervoso.

- CAPACITÀ CONDIZIONALI con particolare riferimento alla forza in relazione alle masse muscolari addominali e dorsali, per la postura;
 - classificazione dei tipi di forza, fattori che determinano la forza e metodi di sviluppo: isotonico, isometrico, pliometrico e relativi tipi di contrazione muscolare.
 - Resistenza: fit walking; circuit training; test di Cooper (mini Cooper); crossfit; misurazione dell'efficienza apparato cardio-circolatorio (test di Ruffier); classificazione dei diversi tipi di resistenza, fattori che condizionano la resistenza e metodi per migliorarla; lo steady state.
 - Velocità: test navetta; fattori che condizionano la velocità; le caratteristiche della velocità.
 - Mobilità articolare: metodo attivo e passivo, lavoro con bande elastiche.

COORDINAZIONE GENERALE:

- sviluppo e conoscenza delle capacità coordinative: classificazione, come migliorarle, diversi tipi di coordinazione; l'equilibrio (statico e dinamico, come migliorarlo, equilibrio dal punto di vista fisico e organico);
- coordinazione generale e specifica anche con piccoli attrezzi e neuromuscolare ai grandi attrezzi.

GIOCO-SPORT, SPORT

Conoscenza e pratica delle seguenti attività sportive:

- Pallavolo
- Pallacanestro
- Unihockey
- Madball
- Ultimate- frisbee
- Baseball

AMBIENTE NATURALE

- Fit walking e meccanismi energetici utilizzati.

SICUREZZA E SALUTE

- Procedure di BLS.
- Alimentazione: cibo e metabolismo, metabolismo basale, indice di massa corporea (IMC).

3.1. FIRME:

I sottoscritti Mariuzzo Elisa e Sormani Alice, studenti della classe 5^a sezione L dichiarano che in data 12 maggio 2015 è stato letto in classe il programma effettivamente svolto di Scienze Motorie e Sportive.

F.to Elisa Mariuzzo

F.to Alice Sormani

(Firme autografe sostituite a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2 del decreto legislativo n.39/1993)

4. METODOLOGIE

- lezione frontale
- lezione dialogata
- dibattito in classe
- insegnamento per problemi
- schemi riassuntivi

5. STRUMENTI E TESTI UTILIZZATI

- lavagna interattiva multimediale
- fotocopie
- web
- testo: "AttivaMente insieme + educazioni" ed. Clio; attrezzature in dotazione all'Istituto

6. VERIFICA E VALUTAZIONE

6.a.

Per le prove di verifica ci si è avvalsi di test psicomotori, esercitazioni singole o per gruppi di lavoro, circuiti, osservazione costante del modo di vivere il movimento e forme di autovalutazione; test cognitivi con domande a risposta aperta a scelta multipla e vero/falso, colloqui; il tutto finalizzato all'accertamento dell'acquisizione delle conoscenze e competenze stabilite, quindi dei miglioramenti rispetto ai livelli di partenza nonché della padronanza concettuale delle conoscenze acquisite. Oggetto di valutazione, attraverso l'osservazione costante, è stato anche il comportamento inteso come impegno (disponibilità, metodo di lavoro) partecipazione (collaborazione con i compagni, correttezza, rispetto delle consegne) comportamento antinfortunistico (rispetto di sé, dei compagni e delle attrezzature) così come declinato nella griglia di osservazione.

Numero prove di verifica effettuate: sette.

6.b.

Criteri di valutazione: per la correzione delle verifiche e per la valutazione si rimanda alle apposite griglie e ai criteri generali contenuti nell'OPUSCOLO VALUTAZIONE parte integrante del POF e pubblicato sul sito web della scuola **www.liceoporta.gov.it**.

Erba, 12 maggio 2016

IL DOCENTE

F.to Carla Frigerio

(Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, c. 2 del DLgs n.39/1993)