

RELAZIONE FINALE

DOCENTE	ROBERTA COLOMBO
MATERIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE - SEZIONE	V M

1. PRESENTAZIONE DELLA CLASSE

E' necessario premettere che la gestione della classe ha risentito dell'avvicendamento dei docenti della disciplina dovuto al congedo per malattia, dal mese di ottobre, della titolare, prof.ssa Giuseppina Gucciardo. Alla scrivente è stata assegnata la classe dal mese di gennaio 2016. Pertanto, la presente relazione tiene conto degli elementi raccolti da più docenti.

La classe ha saputo, nel corso dell'anno, maturare atteggiamenti positivi nei confronti dell'offerta formativa affrontando le lezioni con la giusta attenzione ed entusiasmo.

La partecipazione alle lezioni è stata caratterizzata, per alcuni studenti, da un elevato numero di assenze e/o giustifiche.

La classe ha ottenuto progressi significativi rispetto ai livelli di partenza, favoriti anche dal clima di serena collaborazione instauratosi nel gruppo.

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

Positiva è stata la risposta a livello teorico: sono stati trattati argomenti, a supporto delle lezioni pratiche, anche in lingua Inglese (CLIL), seguiti con interesse e la conoscenza degli stessi risulta essere più che soddisfacente per l'intero gruppo classe.

2. OBIETTIVI RAGGIUNTI

In relazione a quanto stabilito in sede di Dipartimento di Scienze Motorie, si ritiene che:

conoscenze + abilità = competenze (comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche, in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero).

Pertanto, il raggiungimento degli obiettivi fa riferimento al grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza declinabile in quattro livelli:

0 insufficiente: possiede parzialmente/non possiede il livello stabilito

1 minimo: si avvicina/possiede il livello stabilito

2 intermedio: supera – possiede il livello stabilito

3 elevato: eccelle – supera il livello stabilito

Complessivamente la classe si attesta sul livello 2 (intermedio), con alcune punte di sfioramento verso il livello 3 (elevato).

3. CONTENUTI

PARTE PRATICA

- Potenziamiento fisiologico: sviluppo delle capacità condizionali, con particolare riferimento alla forza;
- Lavoro a stazioni di tonificazione muscolare;
- La ginnastica addominale;
- Resistenza e frequenza cardiaca;
- Tecnica e didattica del salto in lungo e del salto in alto;
- Esercizi di coordinazione dinamica con pallone da basket;
- Pallavolo: palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro semplici sistemi di ricezione, di attacco e difesa;
- Esercizi tecnici di coordinazione con la funicella;
- Tennis: fondamentali di base - diritto, rovescio

Impostazione palleggio a muro e a coppie;

- Ultimate: impostazione elementare di gioco
- Unihockey: impostazione elementare di gioco *
- Attività in ambiente naturale: la camminata sportiva– tecnica *
- Acrosport*

***N.B.** argomento trattato dopo la pubblicazione del Documento del Consiglio di Classe

PARTE TEORICA

Le capacità motorie condizionali e coordinative

Forza:

- i fattori da cui dipende
- la forza e il carico naturale
- la forza e i sovraccarichi
- metodi di incremento
- la legge della progressività del carico
- massimo test

Resistenza:

- i fattori da cui dipende
- frequenza cardiaca e allenamento
- modificazione degli apparati fisiologici nel soggetto allenato
- energetica muscolare

Mobilità articolare:

- i principi dello stretching

I benefici dell'attività motoria sull'organismo:

- effetti sui muscoli
- effetti sull'apparato osseo
- effetti sull'apparato articolare
- effetti sull'apparato cardio circolatorio
- effetti sulla respirazione
- effetti sul sistema nervoso
- effetti sulla funzione digestiva
- effetti psichici

Il doping:

- le sostanze dopanti e i loro effetti sull'organismo
- le sostanze dopanti in relazione allo sport praticato
- la dipendenza
- doping ematico

Malattie e disturbi alimentari:

- le cause
- anoressia
- anoressia nervosa
- bulimia
- effetti psicologici, interpersonali e sociali

Le olimpiadi: *

- dall'antica Grecia ad oggi
- i simboli
- le edizioni con rilevanza storica

***N.B.** argomento trattato dopo la pubblicazione del Documento del Consiglio di Classe.

3.1. FIRME:

I sottoscritti Greta Piantoni e Chiara Rusconi, studenti della classe 5^a sezione M dichiarano che in data 13 maggio 2015 è stato letto in classe il programma effettivamente svolto di Scienze Motorie e sportive.

F.to Greta Piantoni

F.to Chiara Rusconi

(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: Bughetti- Lambertini- Pajni : "Attivamente insieme + Educazioni"- Clio

6. VERIFICA E VALUTAZIONE

6.a. La prova di verifica consiste nell'accertamento, attraverso test psicomotori, esercitazioni singole o per gruppi di lavoro, circuiti, percorsi, colloqui, produzioni scritte, osservazione costante, dell'acquisizione delle conoscenze, abilità e competenze stabilite, dei miglioramenti rispetto ai livelli di partenza nonché della padronanza concettuale delle conoscenze acquisite. Oggetto di valutazione, attraverso l'osservazione costante, risulta essere 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 allegata al Piano Didattico Formativo.

La valutazione delle competenze viene fatta su dieci livelli, così come stabilito dal Collegio Docenti e declinata secondo la peculiarità della disciplina dal Dipartimento di Scienze

Motorie.

Numero di verifiche: 7

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, 13 maggio 2016

IL DOCENTE

Prof.ssa Roberta Colombo

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