

RELAZIONE FINALE	
DOCENTE	ROSIGNOLI LUANA
MATERIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE - SEZIONE	V S

1. PRESENTAZIONE DELLA CLASSE

E' necessario premettere che la scrivente è subentrata alla docente titolare, prof.ssa Frigerio, dal mese di febbraio poiché, la stessa, impegnata nella realizzazione di un progetto di educazione posturale, psicomotricità ed espressione corporea. Pertanto, la presente relazione tiene conto degli elementi raccolti da entrambe le docenti.

La classe ha saputo, nel corso dell'anno, maturare atteggiamenti positivi nei confronti dell'offerta formativa, acquisendo le competenze prefissate nella programmazione.

La partecipazione alle lezioni è stata attiva e dinamica, sia sul piano motorio che su tutte le sfere della personalità umana: emotiva, psicologica, relazionale, permettendo agli studenti di ottenere progressi significativi rispetto ai livelli di partenza, favoriti anche dal clima di serena collaborazione instauratosi nel gruppo classe, e rispettoso verso 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, pertanto la conoscenza degli stessi risulta essere soddisfacente.

2. OBIETTIVI RAGGIUNTI

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

Gli alunni hanno sviluppato e raggiunto: padronanza ed espressività corporea; l'utilizzo consapevole degli schemi motori nell'ambito delle capacità coordinative; l'utilizzo consapevole delle capacità condizionali. Adottano nella vita quotidiana comportamenti responsabili per la tutela e il rispetto delle persone, e dell'ambiente, e le trasferiscono nell'ambito della vita di relazione.

Pertanto, il raggiungimento degli obiettivi fa riferimento al grado di possesso qualitativo e quantitativo delle competenze declinabili 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

- Potenziamento fisiologico: sviluppo delle capacità condizionali, con particolare riferimento alla forza
- Lavoro a stazioni di tonificazione muscolare con l'ausilio di piccoli sovraccarichi
- La ginnastica addominale
- Resistenza e frequenza cardiaca
- Ginnastica artistica: capovolta, ruota, verticale
- Ginnastica aerobica
- Acro-sport
- Lavori di coordinazione dinamica con palloni vari: basket, pallavolo, calcetto, palline, pallone spugna

- Pallavolo: palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro semplici sistemi di ricezione, di attacco e difesa.
- Basket: palleggio, terzo tempo, tiro
Impostazione elementare di gioco
- Baseball: impostazione elementare di gioco
- Badminton: impostazione elementare di gioco
- Calcetto: fondamentali di base - diritto, rovescio
Impostazione palleggio a muro e a coppie
- Uni-hockey: impostazione elementare di gioco
- Attività in ambiente naturale: la camminata sportiva – tecnica *

***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
- Sistema muscolare:
funzione e struttura del muscolo
meccanismo della contrazione muscolare
tessuto connettivo nell'apparato locomotore
fibre bianche fibre rosse
tipi di contrazioni

La buona salute: Alimentazione:

- principi alimentari
- la caloria
- fabbisogno calorico giornaliero
- le fonti alimentari
- ripartizione dieta equilibrata
- il fabbisogno idrico
- alimentazione pre-gara

Nozioni di primo soccorso:

- regole di base
- allarme di chiamata al 118
- lesioni dell'apparato scheletrico:
distorsione, lussazione, frattura
- lesioni dell'apparato muscolare:

crampo, stiramento, strappo

- lesioni dei tessuti:
- contusione, abrasione, ferite
- emorragie, epistassi
- ustioni

Benefici dell'attività motoria:

- perché è importante fare movimento
- cosa comporta l'ipocinesi
- cosa comporta la mancanza di movimento ai vari apparati del corpo umano

Doping

- cos'è il doping
- perché è illegale
- quali sono le sostanze illegali utilizzate in ambito sportivo
- conseguenze a livello fisiologiche dell'assunzione di sostanze dopanti

3.1. FIRME:

Le sottoscritte Colombo Gaia e Corti Alice, studenti della classe 5^a sezione S dichiarano che in data 12 maggio 2016 è stato letto in classe il programma effettivamente svolto di Scienze Motorie e Sportive

F.to Colombo Gaia

F.to Corti Alice

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

4. METODOLOGIE

- Lezione pratica in palestra
- lezione frontale
- lezione dialogata
- dibattito in classe
- insegnamento per problemi
- schemi riassuntivi
- esercitazioni/approfondimenti individuali in palestra
- esercitazioni/approfondimenti in gruppi
- lezione interattiva con l'uso della LIM

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.

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

Prof.ssa Rosignoli Luana

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