

RELAZIONE FINALE

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

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 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 per lo più positivi nei confronti dell'offerta formativa anche se non sempre l'attenzione e la partecipazione siano state delle migliori.

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

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

Rispettosi e collaborativi i rapporti con l'insegnante.

La risposta della classe a livello teorico è stata per lo più positiva: sono stati trattati argomenti, a supporto delle lezioni pratiche, anche in lingua Inglese (CLIL).

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

- Potenziamento 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 Anna De Vito e Martina Mantello, studenti della classe 5^a sezione T dichiarano che in data 12 maggio 2015 è stato letto in classe il programma effettivamente svolto di Scienze Motorie e sportive.

F.to Anna De Vito

F.to Martina Mantello

(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, 12 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)

