



LICEO STATALE "G. FRACASTORO"
VERONA
Anno scolastico 2018 - 2019

Relazione finale del/la docente

DEL FABBRO CRISTINA

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 5^A SEZ. CL

1. OBIETTIVI CONSEGUITI in relazione e con riferimento alla programmazione curriculare ed agli obiettivi iniziali

1.1) OBIETTIVI FORMATIVI:

- Manifestare stili di vita e comportamenti attivi rispettosi della propria salute;
- Assegnare all'attività motoria quotidiana e sportiva un valore significativo per il mantenimento del proprio benessere;
- Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico;
- Rapportarsi con coetanei e insegnanti correttamente, nel rispetto delle regole e delle persone;
- Comprendere le dinamiche di gruppo e cooperare all'interno di esso;
- Sapere misurare e valutare le proprie capacità, anche accettando i propri limiti.

1.2) OBIETTIVI DIDATTICI:

- Conoscere e sapere praticare una corretta metodologia di allenamento fisico:
 - riscaldamento fisico specifico;
 - esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità e mobilità articolare;
 - esercizi di miglioramento delle capacità coordinative: coordinazione generale, specifica ed equilibrio;
- Saper praticare i fondamentali sport di squadra (pallavolo, pallacanestro, calcio):
 - Conoscere le regole di base;
 - Sperimentare nelle pratiche di gioco i diversi ruoli e le relative competenze specifiche;

- Applicare strategie tecnico-tattiche nei diversi giochi sportivi.

2. CONTENUTI:

2.1) CRITERI DI SELEZIONE DEL PROGRAMMA:

Maggior rilievo è stato dato agli sport di squadra poiché i più idonei allo sviluppo del carattere e della socialità.

Si è altresì privilegiata la pratica della camminata e della corsa anche all'aria aperta per far comprendere agli studenti l'importanza dell'attività motoria quotidiana per il proprio benessere fisico e psicologico.

2.2) CRITERI DI SCELTA DEI TEMI TRATTATI:

Per ogni attività proposta sono stati spiegati gli obiettivi perseguiti, privilegiando quelle che migliorassero le qualità fisiche e contribuissero alla crescita personale degli alunni.

2.3) ORGANIZZAZIONE, SCANSIONE DEGLI ARGOMENTI:

Durante l'intero anno scolastico ogni lezione è stata suddivisa in una prima parte dedicata alla corsa e al riscaldamento fisico e una seconda fase dedicata al gioco sportivo.

2.5) CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI SVOLGIMENTO

esposti per unità didattiche/moduli/percorsi formativi/approfondimenti

Unità didattiche/Moduli/Percorsi formativi/ Approfondimenti	I periodo / ore
Esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, e mobilità articolare	4
Esercizi per il miglioramento delle capacità coordinative: coordinazione generale e specifica ed equilibrio	4
Mobilità articolare: esercizi di allungamento muscolare	2
Esercitazioni a corpo libero	2
Esercizi propedeutici ai fondamentali individuali e di squadra dei giochi: pallavolo, pallacanestro, calcio, ping pong	6
Esercizi specifici sulla tecnica esecutiva degli sport individuali: specialità dell'atletica leggera (corsa, salto in lungo)	4
Ginnastica dolce, esercizi di yoga, stretching	2
Unità didattiche/Moduli/Percorsi formativi/ Approfondimenti	II periodo / ore
Esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, e mobilità articolare	3
Esercizi per il miglioramento delle capacità coordinative: coordinazione generale e specifica ed equilibrio	2
Esercitazioni con la funicella	2
Esercitazioni addominali	2
Camminata e corsa all'aria aperta	4
Esercizi propedeutici ai fondamentali individuali e di squadra dei giochi: pallavolo, calcio	4
Lezioni di salsa: coreografia semplice	2
Ginnastica dolce, esercizi di yoga e stretching	2
Nozioni di primo soccorso	3

Uscita didattico-sportiva: <i>Rafting</i>	4
Ore effettivamente svolte nell'intero anno scolastico	52

I contenuti dettagliati sono nel documento *Programma svolto*.

3.METODOLOGIA

3.1) METODO DI INSEGNAMENTO:

Si è alternato il metodo globale al metodo analitico al fine di raggiungere l'acquisizione motoria ed il miglioramento del gesto motorio rispetto al livello di partenza.

3.2) MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA' DIDATTICA:

- Lezioni frontali;
- Lavori di gruppo;
- Giochi di squadra;
- Lezioni teoriche.

3.3) ATTIVITA' DI RECUPERO, SOSTEGNO, INTEGRAZIONE:

Non sono state necessarie attività di recupero. E' stata esercitata una costante azione di guida e di correzione.

3.4) STRUMENTI E SPAZI:

- Palestre dell'istituto con attrezzi annessi;
- Lungadige San Giorgio;
- Per gli approfondimenti teorici di primo soccorso sono state utilizzate *slides*.

4. LA VALUTAZIONE

4.1) STRUMENTI DI VERIFICA: Sono state utilizzate prove oggettive (test, percorsi ed esercitazioni pratiche) per verificare il grado di preparazione motoria generale ed il livello raggiunto nei giochi sportivi. La valutazione si è basata anche sulla sistematica osservazione durante tutte le esercitazioni pratiche. Per la valutazione teorica, è stato trattato il primo soccorso, con particolare attenzione alla gestione delle emergenze e alla pratica del massaggio cardiaco. Oltre alle mie lezioni teoriche, è intervenuta una volontaria della Croce Rossa che ha permesso agli allievi di provare ad effettuare il massaggio cardiaco sui manichini. Al termine delle lezioni teoriche è stata somministrata una verifica scritta a risposta multipla e con domande aperte.

4.2) CRITERI DI VALUTAZIONE:

Nella valutazione finale ,oltre alle capacità evidenziate e ai miglioramenti conseguiti, si è tenuto conto della competenza teorica, della partecipazione, dell' interesse, della disponibilità alla collaborazione nei confronti dell'insegnante e dei compagni.