



RELAZIONE FINALE E PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE
(ALLEGATO A)

A.S. 2019/2020 CLASSE 5A1

DOCENTE : ISELLO MARCO ANGELO

In relazione alla programmazione curricolare sono stati conseguiti i seguenti obiettivi in termini di:

Conoscenze: lo svolgimento irregolare e incompleto del programma non ha consentito la realizzazione di tutti gli obiettivi proposti nel piano di lavoro iniziale sia in merito alle conoscenze richieste che alle competenze maturate. In ogni caso, fino all'interruzione dell'attività didattica in presenza, è stato curato l'ambito fisiologico con maggiore attenzione allo sviluppo della forza e della resistenza e alla conoscenza delle principali metodologie di allenamento. In ambito sportivo si sono approfondite le conoscenze tecniche di alcuni giochi di squadra e individuali (pallavolo, basket, softball, go back e tennistavolo), con cenni a regole, schemi e tattiche di gioco. Sono state approfondite le attività sia su percorsi attrezzati che sulla ginnastica artistica consentendo, con un lavoro mirato sulle assistenze, una pratica più consapevole e responsabile. Con le discipline dell'atletica, svolte con didattica a distanza, si è completato un programma di attività che, nel corso del quinquennio, ha consentito di riconoscere il livello di maturazione delle proprie capacità soprattutto di tipo condizionale.

Competenze: anche in merito alle competenze si sono rispettate le indicazioni elaborate nella programmazione del dipartimento di scienze motorie. Ci si è proposti di far acquisire la terminologia specifica della disciplina, di conoscere in generale tecniche e tattiche di alcuni sport e di farli praticare nel rispetto delle regole e dei compagni operando con disponibilità e collaborazione. Si è maturato un buon livello di competenze sia in ambito preventivo che di sicurezza. Tutti gli alunni hanno raggiunto un buon grado di maturità a livello di progettazione, organizzazione, collaborazione e comunicazione nei vari contesti educativi sia motori che sportivi. Anche riguardo agli stili di vita, orientati al benessere psicofisico e alla salvaguardia della salute, si è conseguita una discreta consapevolezza. A livello individuale ogni alunno può riconoscere, alla conclusione del ciclo di studio, il percorso di maturazione delle proprie capacità coordinative e condizionali, valutando la crescita delle proprie competenze con parametri annuali di riferimento. In generale, la classe ha raggiunto un livello di sviluppo delle capacità motorie più che discreto. Le abilità di movimento, normali in generale e ottime in alcuni casi, sono tali da consentire un valido grado di espressione motoria e una chiara conoscenza della propria corporeità. La classe, seguita con continuità fin dal primo anno, si è sempre dimostrata partecipe ed interessata.

Testo in uso: testo consigliato: "Educare al movimento" di Lovecchio-Fiorini-Chiesa-Coretti-Bocchi. Casa editrice Marietti Scuola.

PROGRAMMA SVOLTO

1^QUADRIMESTRE

POTENZIAMENTO FISILOGICO

Sviluppo delle capacità condizionali con particolare riferimento all'incremento della forza, mediante esercizi a carico naturale e l'utilizzo delle apposite macchine (forza veloce, forza massimale, e forza resistente), della resistenza (preparazione alle attività di corsa campestre) con tipologia di corsa lenta e mista, e della mobilità articolare.

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI E SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORINATIVE

Attività di preacrobatica per il miglioramento delle capacità coordinative e utilizzo del mini-trampolino elastico. Esercitazioni su circuiti ginnastici e percorsi attrezzati per lo sviluppo della destrezza e della forza veloce con l'utilizzo anche dei grandi attrezzi: palco di salita, spalliera e scala orizzontale. Test motori per la valutazione delle qualità fisiche: salto triplo e salto quintuplo, lancio dorsale della palla da 3Kg., test di mobilità articolare, di destrezza e di coordinazione.

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra, nozioni tattiche e conoscenza dei principali schemi di movimento. Ginnastica artistica: esercizi a corpo libero agli anelli e alle parallele. Unihockey: passaggio, tiro e partita. Softball: esercitazioni di lancio e battuta. Disputa di alcuni innings.

2^QUADRIMESTRE

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

Calcetto: tecnica calcistica di base, gioco cinque contro cinque. Pallacanestro: fondamentali individuali con e senza palla, fondamentali di squadra, azioni di attacco e difesa, considerazioni tecniche tattiche e cenni di regolamento. Tennistavolo: regole principali, fondamentali e torneo di classe. Go-back: fondamentali, regole e torneo di classe. Tennis: tecnica dei fondamentali di diritto e rovescio. Atletica leggera svolta nella modalità a distanza: corsa ad ostacoli; salto in lungo, salto in alto e getto del peso.

Ore effettivamente svolte dal docente nel corso dell'anno scolastico: 59.

CRITERI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Le verifiche svolte nel corso dell'anno scolastico, hanno fornito gli elementi essenziali per controllare gli apprendimenti ed effettuare i previsti recuperi. La realizzazione di prove pratiche con la misurazione e valutazione dei risultati è stato il metodo più usato per la verifica delle capacità di movimento. Il quadro delle verifiche è stato completato dai test di valutazione delle capacità motorie impostati in modo da consentire la stesura di una classifica di istituto e la determinazione del miglior alunno-atleta della scuola. Nei casi di difficoltà di espressione motoria dovute soprattutto a una condizione sfavorevole dei pre-requisiti funzionali e strutturali si è fatto ricorso ad esercitazioni facilitate per far acquisire maggior fiducia nei propri mezzi e per poter poi rendere la valutazione più obiettiva possibile. In particolare i criteri di valutazione si sono basati sulla mediazione dei risultati conseguiti nell'ambito di prove oggettive, che hanno richiesto il raggiungimento dei livelli minimi accettabili (definiti da apposite griglie elaborate in sede dipartimentale), con il potenziale rendimento definito dai test di ingresso rapportati a impegno e partecipazione. Le conoscenze di atletica leggera sono state verificate con interrogazioni individuali nella didattica a distanza.

METODOLOGIA

Le attività didattiche proposte hanno sempre cercato di rispettare la necessità di far acquisire agli allievi le strutture cognitive fondamentali tali da consentire di promuovere i comportamenti più adeguati ai fini della realizzazione dei compiti determinati. In particolare il metodo di insegnamento adottato ha presupposto, ai fini dell'apprendimento, l'acquisizione ed il superamento dei livelli di prestazione immediatamente precedenti. Le esercitazioni sono state combinate in modo che per ogni alunno la successione degli sforzi e dei carichi sia adeguata alle loro esigenze psicofisiche. Metodi e procedimenti didattici si sono spesso basati su esercitazioni propedeutiche alla pratica sportiva e ai giochi di gruppo unitamente a proposte di lavoro individualizzato e agli esercizi ai piccoli attrezzi, il tutto finalizzato al conseguimento degli obiettivi e contenuti sopra descritti. Ai fini dell'apprendimento si è cercato di combinare un approccio metodologico d'insegnamento globale o analitico a seconda delle circostanze.

SPAZI UTILIZZATI

Le varie attività didattiche si sono svolte principalmente in palestra; le esercitazioni per lo sviluppo della forza sono state eseguite nella stanza attrezzata per il "body building", mentre per una parte molto limitata di atletica leggera e per alcuni giochi sportivi sono stati utilizzati gli spazi all'aperto. Il programma conclusivo di atletica leggera e di basket, come pure le interrogazioni, si sono svolti nelle modalità della didattica a distanza.

Arzignano 15 maggio 2020

Firma del Docente
Isello Marco Angelo