



**RELAZIONE FINALE e PROGRAMMA SVOLTO di**

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**(allegato A)**

**DOCENTE: CONSOLARO ANTONELLA**

**CLASSE: 5<sup>^</sup>C1**

**A.S.: 2019/2020**

**OBIETTIVI RAGGIUNTI**

Gli studenti in relazione alla progettazione curricolare hanno mediamente conseguito i seguenti obiettivi in termini di:

**CONOSCENZE e ABILITA'**

- conoscono gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici, conoscono e decodificano tabelle di allenamento;
- conoscono le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza;
- conoscono i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza in palestra e al primo soccorso degli specifici infortuni connessi allo sport;
- conoscono la teoria e la pratica di alcuni metodi di allenamento delle capacità condizionali e coordinative, delle tecniche e dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi e degli sport praticati;
- hanno ampliato le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive;
- trasferiscono e applicano autonomamente metodi di allenamento con autovalutazione ed elaborazione dei risultati testati anche con la strumentazione tecnologica e multimediale;
- adottano comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività sportive;
- trasferiscono e realizzano le tecniche motorie e sportive adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti;
- trasferiscono e realizzano semplici strategie e tattiche nelle attività sportive;
- assumono autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio.

**COMPETENZE**

- riconoscono le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo;
- elaborano e attuano risposte motorie adeguate anche in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva;
- pianificano semplici percorsi motori e sportivi;
- praticano le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.

**CAPACITA'**

Gli studenti hanno migliorato le loro capacità motorie ed espressive, raggiungendo generalmente un livello di padronanza del proprio corpo abbastanza buono.

**METODOLOGIA**

- Lezione frontale: presentazione dell'attività-spiegazione teorica-dimostrazione pratica quando possibile;
- Video lezione sincrona (DAD) tramite la piattaforma GsuiteForEducation (applicazioni Meet e Classroom): presentazione dell'attività pratica-spiegazione teorica-dimostrazione pratica tramite video-consegna materiali;
- Apprendimento cooperativo;
- Lavoro individuale, di coppia, di gruppo, di squadra;
- Lavoro individuale "home fitness" (DAD);
- Approfondimenti e relazioni scritte;
- Metodi induttivo e deduttivo;
- Metodo modulare: dal gesto globale al movimento analitico, al gesto sportivo;
- Cura e dosaggio del carico: carichi graduali, metodo intervallato, lavoro isometrico e lavoro pliometrico;
- Stimolazione all'autovalutazione personale attraverso momenti dialogici;

## CRITERI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Osservazione dei comportamenti cognitivi, operativi e relazionali (conoscenze, abilità e atteggiamento inteso come partecipazione, autonomia, impegno, rapporti di relazione interpersonale).

Verifiche oggettive con misurazione della prestazione, verifiche soggettive tramite osservazione della qualità del movimento;

Analisi qualitativa e quantitativa del movimento;

Comparazione dei risultati delle prove con modelli standard e creati in rapporto alle reali potenzialità della classe;

Osservazioni sistematiche dell'alunno al lavoro in ogni momento della lezione e del miglioramento rispetto al livello di partenza.

Approfondimenti individuali tramite ricerca.

Colloqui esplorativi delle conoscenze acquisite.

N. minimo di valutazioni a quadrimestre: tre nel 1°quadrimestre, due nel 2°quadrimestre

## ARGOMENTI SVOLTI E TEMPI DI REALIZZAZIONE

### Premessa

La classe ha condiviso la palestra e gli attrezzi con un'altra classe per un'ora alla settimana, fino al 21 febbraio.

A partire dal 2 marzo, con la chiusura dell'edificio scolastico a causa dell'emergenza sanitaria Covid 19, la classe ha svolto un piano di lavoro adattato alla didattica a distanza; vista l'impossibilità di svolgere nel secondo quadrimestre la quasi totalità dell'attività motoria e sportiva prevista dalla progettazione disciplinare iniziale, la didattica si è ridotta ai contenuti teorici e alla pratica di esercitazioni di potenziamento e coordinazione secondo tecniche di "Home Fitness".

**Testo in uso:** "EDUCARE AL MOVIMENTO" – DeA Scuola

### Altri materiali didattici:

- Palestra e area esterna.
- Grandi attrezzi fissi, semimobili, mobili; piccoli attrezzi; altro materiale anche non codificato.
- Sistemi di misurazione spaziale e temporale manuali ed elettronici, personal computer o altro device, riproduttori musicali e video
- Piattaforma GsuiteForEducation (applicazioni Meet e Classroom), email (DAD)
- Files musicali, video e applicazioni digitali di libero utilizzo, reperiti nel web.

Area di competenza	Argomento, Attività	Periodo e n. ore
<b>Movimento</b>	Test motori: salto in lungo da fermo, lancio palla medica Kg 3, elevazione, flessibilità rachide, navetta 5 x 10, Dickson-Ruffier. Corsa continua estensiva, fartlek – corsa campestre 1200mF/1500mM. Metodologia di allenamento della resistenza: parametri di controllo dell'intensità dello sforzo, metodi di allenamento della resistenza- cenni delle conoscenze e abilità. Esercizi di mobilità articolare ed allungamento muscolare. Abilità di lancio e presa di piccoli attrezzi (frisbee, palla basket). Gli effetti della corsa di resistenza sugli apparati cardio circolatorio e respiratorio- Parametri dell'attività cardiaca- cenni delle conoscenze. Percorsi di coordinazione –agilità /destrezza, con piccoli e grandi attrezzi. Test valutazione della forza generale: Salto quintuplo, addominali sit-up.	Primo Quadrimestre  29 ore
<b>Gioco e sport</b>	Ultimate frisbee: lanci, prese, difesa a uomo, regolamento- abilità e conoscenze.	

<b>Salute e benessere</b>	Pallacanestro: palleggio, passaggio e ricezione, tiri, difesa a uomo, gioco semplificato, regolamento del gioco 3c3 - abilità e conoscenze.	
<b>Linguaggio del corpo</b>	Gli effetti benefici del movimento, effetti sui sistemi scheletrico, muscolare, su cuore e polmoni: cenni - conoscenze	
<b>Movimento</b>	Danza popolare americana	
<b>Movimento</b>	Ginnastica pre-acrobatica: capovolte, verticale in appoggio alla parete e libera. I principi dell'allenamento: il concetto di carico allenante, le fasi, i mezzi e i metodi dell'allenamento della forza. Conoscenza del corpo in movimento: posizioni fondamentali, movimenti fondamentali Glossario degli esercizi a corpo libero La respirazione: meccanica, la respirazione diaframmatica Anatomia funzionale: muscolatura generale anteriore e posteriore; muscolatura addominale-concetto di core; azione muscolare-mm agonisti, antagonisti, sinergici. L'allenamento in sicurezza L'allenamento della forza generale total body e della resistenza: metodo HIIT, circuit training a corpo libero e con piccolo sovraccarico, zumba – teoria e pratica L'allungamento muscolare-stretching- pratica	Secondo Quadrimestre  28 ore svolte 4 ore previste
<b>Gioco e sport</b>	Badminton: fondamentali, regolamento e gioco singolo. Atletica leggera: andature preatletiche, salto in alto – abilità e conoscenze Il Fair play, la regola, la regola e il gruppo, dalla regola al regolamento- cenni	
<b>Salute e benessere</b>	Tecnica yoga e tecnica Pilates Doping: prevenzione alle dipendenze e all'uso di sostanze illecite- cenni Primo soccorso: protocollo chiamata 118, posizione di sicurezza, BLS -cenni Traumatologia: i traumi più comuni nello sport-cenni Nutrizione: principi di una corretta alimentazione, Indice di massa corporea, Calcolo del fabbisogno calorico giornaliero-cenni (previsto dopo la data di stesura di questo documento)	
<b>Verifiche</b>	N. 5 verifiche nel primo quadrimestre, N. 3 verifiche nel secondo quadrimestre	Intermedie e / o alla fine di ogni U.d.A.

Arzignano, 13 maggio 2020

La docente

Antonella Consolaro

