



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

A.S. 2019/2020
CLASSE 5D2

DOCENTE: FIPALDINI SILVIA

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

Conoscenze:

- Conoscere la pratica dei metodi di allenamento delle capacità condizionali e coordinative.
- Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi.
- Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza in palestra.
- Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita.

Competenze:

- Collaborare attivamente al processo di insegnamento /apprendimento.
- Stabilire relazioni positive con i compagni e i docenti.
- Sviluppare atteggiamenti di solidarietà nei confronti dei compagni in difficoltà.
- Usare il proprio tempo in modo consapevole e propositivo.
- Mantenere un comportamento corretto, rispettoso delle regole della vita scolastica, che vanno condivise e interiorizzate.
- Utilizzare con cura e responsabilità ambienti, strumenti e materiali scolastici.

Testo in uso: "EDUCARE AL MOVIMENTO"
AA.VV. Ed. DEA SCUOLA

Altri materiali didattici:

La palestra, gli attrezzi fissi presenti in palestra e lo spazio all'aperto, i piccoli attrezzi a nostra disposizione e talvolta attrezzi di fortuna. Per la parte teorica si sono utilizzati materiali predisposti dall'insegnante, prediligendo, soprattutto nel periodo finale, materiale audiovisivo.

PROGRAMMA SVOLTO

Contenuti	tempi	ore
<p>Sviluppo delle capacità condizionali: <i>la resistenza</i>. Corsa prolungata - metodo continuo - metodo intervallato.</p> <p>Giochi sportivi – Rugby: tecnica e didattica. Regolamento del gioco.</p>	settembre - ottobre	12
<p>Potenziamento fisiologico: <i>la forza</i> Circuiti allenanti a corpo libero e con piccoli attrezzi.</p> <p>Giochi sportivi – Pallamano: tecnica e didattica. Regolamento del gioco.</p>	novembre – dicembre	16
<p>Pre-acrobatica: elementi del corpo libero: capovolta avanti/indietro; verticale alla spalliera, al muro, a terra; ruota. Grandi attrezzi: il quadro svedese e la scala orizzontale.</p> <p>Sviluppo delle capacità condizionali: <i>la mobilità articolare</i>. Esercizi di stretching attivo e passivo, a corpo libero e con attrezzi.</p>	gennaio-febbraio	14
<p>A partire da questo momento si è avviata la DAD, con videolezioni sincrone. Il programma ha, di conseguenza, subito delle variazioni sui contenuti e sui tempi.</p>		
<p>Salute e benessere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • la salute dinamica • l'attività fisica • la postura della salute • una sana alimentazione • il doping <p>Homefitness:</p> <ul style="list-style-type: none"> • il protocollo Tabata • il metodo Pilates • lo Hiit • tipologie di plank • tabella di lavoro settimanale 	marzo – aprile – maggio	12

Storia delle olimpiadi Moderne: 1936 – Berlino: Jessie Owens 1968 – Città del Messico: Tommie Smith 1976 – Montreal: Nadia Comaneci 1972 – Monaco: l'attentato 1988 – Seul: Ben Johnson	aprile- maggio	5
--	-------------------	---

CRITERI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Verifiche pratiche e oggettive con misurazione della prestazione, verifiche pratiche soggettive tramite osservazione della qualità del movimento. Creazione di fasce di livello.

Analisi qualitativa e quantitativa del movimento.

Osservazione sistematica dell'alunno al lavoro in ogni momento della lezione; osservazione del miglioramento rispetto al livello di partenza.

Osservazione dei comportamenti cognitivi, operativi e relazionali durante il gioco di squadra.

Gli argomenti teorici sono stati valutati anche attraverso prove scritte e interrogazioni orali.

Nel valutare si è tenuto conto:

1. dell'impegno dimostrato;
2. dei progressi effettivamente riscontrati rispetto alla situazione di partenza;
3. della capacità di operare collegamenti all'interno della stessa disciplina e di discipline diverse.

METODOLOGIA

Le proposte educative hanno rispettato la gradualità - dal facile al difficile - le leggi fisiologiche - successione di sforzi e carichi riferiti all'età soggettiva.

Il metodo è stato analitico o globale a seconda dell'attività proposta e del grado di apprendimento dei ragazzi, ricorrendo sia alla spiegazione verbale che a quella pratica (da parte dell'alunno o da parte dell'insegnante), diretto o indiretto (problem solving).

Le correzioni sono state individuali e/o collettive, a seconda della situazione. Particolare riguardo è stato dato all'assistenza di tipo diretta da parte dell'insegnante e indiretta con l'ausilio di attrezzature o accorgimenti vari.

Sono stati, inoltre, illustrati in modo chiaro gli obiettivi ai ragazzi responsabilizzandoli su ciò che dovevano apprendere e quindi, saper fare.

Firma del Docente