



RELAZIONE FINALE e PROGRAMMA SVOLTO di

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
(allegato A)

DOCENTE: DAL MOLIN MARCO

CLASSE: 5[^]E1

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;
- conoscono i protocolli relativi al primo soccorso e 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;
- 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 "home fitness" (DAD);
- Approfondimenti e relazioni scritte;
- Cura e dosaggio del carico: carichi gradualmente, metodo intervallato;

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

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.
- 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
Movimento	Corsa continua estensiva, fartlek – corsa campestre 1200 m Femmine/1500 m Maschi; Esercizi di mobilità articolare ed allungamento muscolare; Allenamento della resistenza; Percorsi di coordinazione, agilità e destrezza, con piccoli e grandi attrezzi; Test valutazione: addominali.	<u>PRIMO</u> <u>QUADRIMESTRE</u>
Gioco e sport	Pallavolo: palleggio, bagher, schiacciata, schema attacco con alzatore centrale; Pallacanestro: palleggio, passaggio e ricezione, tiro e difesa a uomo.	
Salute e benessere	Gli effetti benefici del movimento.	
Linguaggio del corpo	Lavoro su stuoia di allungamento e postura.	

Movimento	Test valutazione forza generale: salto quintuplo; I principi e le fase dell'allenamento Cenni su capacità motorie e definizioni forza, resistenza, velocità e flessibilità; Esercitazioni di potenziamento secondo tecniche di "home fitness"; Teoria e regolamento sport squadra.	<u>SECONDO</u> <u>QUADRIMESTRE</u>
Gioco e sport	Badminton: fondamentali, regolamento e gioco singolo; Pallamano: regolamento, fondamentali e gioco singolo; Funicella: salto base; Il Fair play: cenni.	
Salute e benessere	Doping: prevenzione alle dipendenze e all'uso di sostanze illecite- cenni Primo soccorso: protocollo chiamata 118, posizione di sicurezza, BLS –cenni I traumi più comuni nello sport-cenni Nutrizione e principi di una corretta alimentazione	
Verifiche	Minimo N. 3 verifiche nel primo quadrimestre, minimo N. 2 verifiche nel secondo quadrimestre	Intermedie e / o alla fine di ogni U.d.A.

Arzignano, 11 maggio 2020

Il docente

Marco Dal Molin