



RELAZIONE FINALE E PROGRAMMA SVOLTO della materia
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE (ALLEGATO A)

A.S. 2019/2020 CLASSE 5F1

DOCENTE :SEPE FELICE

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.
- Conoscere il regolamento sui rischi in palestra
- Conoscere le procedure di primo soccorso.
- Seguire in autonomia dei corretti stili di vita.
- Trasferiscono e realizzano strategie e tattiche nelle attività sportive.
- Assumono autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio.

Competenze:

- Stabilire delle relazioni positive con la classe e i docenti.
- Utilizzare le regole del fair play con i compagni in difficoltà e la classe.
- Elaborano e attuano risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva.
- Tenere un comportamento corretto e rispettoso delle regole di convivenza scolastica.
- Utilizzare con rispetto e cura strumenti e materiale scolastico.
- Praticano le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.

Testo in uso:

Educare al movimento – Dea Scuola

Altri materiali didattici:

La palestra e tutti gli attrezzi presenti all'interno; Il cortile e lo spazio all'aperto.

Palestra dell'ITIS. "G. Galilei".

Teoria: materiale audiovisivo; Slaid e materiale predisposto dall'insegnante; Materiale audio video scaricati reperiti in internet di libero utilizzo.

PROGRAMMA SVOLTO

1^QUADRIMESTRE

Sviluppo delle capacità condizionali:

- la resistenza.

Corsa prolungata – metodo continuo.

Sviluppo delle capacità condizionali: la mobilità articolare.

Esercizi di stretching attivo e passivo, a corpo libero.

Sviluppo delle capacità condizionali: la forza.

Prova di forza esplosiva arti inferiori:

- salto in lungo da fermo;

Forza statica degli arti superiori:

- sospensione alla spalliera.

Sviluppo delle capacità coordinative equilibrio statico, dinamico.

Capacità di accelerazione, equilibrio dinamico, cambio di senso:

- navetta di 30 metri.

Esercizi con piccoli attrezzi:

- La funicella

Giochi sportivi:

cenni di regolamento e gioco della:

- pallamano
- pallavolo.

2^QUADRIMESTRE

- Salute e benessere

Il doping: che cos'è il doping; le sostanze sempre proibite; le sostanze proibite in competizione; i metodi proibiti; le sostanze non soggette a restrizione.

- Sicurezza e prevenzione

Il primo soccorso: come si presta il primo soccorso; le emergenze e le urgenze; come trattare i traumi più comuni.

- Sport, regole e fair play

Il fair play: che cos'è il fair play; vivere lo sport; competenze sportive e vita quotidiana; lo sport e la disabilità; le paralimpiadi.

- Cenni di capacità e abilità coordinative

Brevi cenni di capacità motorie: capacità senso percettive; capacità coordinative; capacità condizionali; mobilità articolare.

- Sport individuali

Brevi cenni di: Storia dell'atletica leggera; corse e concorsi; la corsa; i salti; i lanci;

CRITERI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE

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

Gli argomenti teorici sono stati valutati anche attraverso prove orali, tenendo conto:

- Dell'impegno dimostrato;
- Dei progressi riscontrati rispetto alla situazione di partenza.

Nel secondo quadrimestre e precisamente dalla sospensione della didattica in presenza, non sono state proposte alla classe prove pratiche, la valutazione degli apprendimenti si è basata su verifiche orali in videoconferenza. Per questo motivo anche la programmazione iniziale ha reso necessario una modifica di alcuni argomenti.

METODOLOGIA

Presentazione, spiegazione e dimostrazione dell'attività pratica.

Problem solving, cooperative learning, metodo induttivo, metodo deduttivo.

Lavoro pratico individuale, a coppie e in gruppo.

Arzignano 15.05.2020

Firma del Docente
Sepe Felice