

Relazione finale

Materia: Scienze motorie e sportive

Docente: Andreatta Giovanni Battista

Classe 5ASU

A. S. 2022-2023

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

Conoscenze

Gli alunni

- conoscono la terminologia della disciplina
- conoscono la struttura di un riscaldamento
- conoscono le principali regole, i gesti tecnici, i fondamentali individuali di almeno quattro discipline olimpiche (due individuali e due di squadra)
- conoscono le principali nozioni di fisiologia muscolare (processi energetici)

Abilità

Gli alunni

- sanno realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali
- sanno rielaborare creativamente il linguaggio espressivo adattandolo a contesti differenti
- acquisire un armonico sviluppo corporeo e motorio, attraverso il miglioramento delle qualità fisico-psichiche

Competenze

Gli alunni

- sono in grado di organizzare autonomamente unità di lavoro specifiche o parti di esse
- sono in grado di correre con continuità per almeno 10 minuti
- sanno saltare, correre e lanciare in modalità diverse
- sanno eseguire i fondamentali individuali dei giochi sportivi
- sanno eseguire i principali gesti tecnici dell'atletica leggera

Valutazione dei risultati e osservazioni

I risultati ottenuti sono stati globalmente positivi.

Contenuti disciplinari e tempi di realizzazione esposti per

U.D. - Modulo - Percorso Formativo - approfondimento	Periodo /ore
Potenziamento fisiologico: corsa lenta prolungata e a ritmi alternati	Settembre-dicembre
Forza: esercizi di tonificazione muscolare. Mobilità: esercizi a carico naturale e di stretching	Tutto l'anno
Rielaborazione schemi motori di base	Tutto l'anno
Giochi sportivi	Tutto l'anno
Pratica delle attività sportive: atletica leggera	Tutto l'anno
Teoria: fisiologia, processi energetici	Gennaio

Metodi

Ogni proposta didattica è stata effettuata adottando metodiche globali. Si è cercato per quanto possibile di individualizzare l'insegnamento e si è ricercato il dialogo con gli allievi per ottenere da parte loro autonomia di lavoro, fiducia e partecipazione interessata. Si sono programmate anche attività in gruppi auto organizzati. E' stata utilizzata prevalentemente la palestra e gli spazi esterni per atletica leggera ed i giochi sportivi.

Mezzi

Testo in adozione

Attrezzature sportive in possesso della scuola

Strumenti per la rilevazione tecnica dei risultati conseguiti

Spazi

Palestre attrezzate e spazi aperti a disposizione

Aula e computer per le lezioni teoriche

Criteri di valutazione e strumenti di valutazione adottati

Le verifiche effettuate al termine di ogni unità didattica, hanno riguardato soprattutto i miglioramenti psicofisici degli studenti, considerando la situazione di partenza della classe e per quanto possibile l'individuo. I miglioramenti sono stati registrati sia attraverso prove specifiche , sia attraverso l'osservazione diretta degli allievi.

Bassano del Grappa, 15 maggio 2023

Firma del Docente

ANDREATTA GIOVANNI BATTISTA