

## Relazione finale

**Materia SMS**

**Docente GRASSO VINCENZO Classe 5Bc**

**A. S. 2022-2023**

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

**Conoscenze :** La maggior parte della classe ha raggiunto pienamente gli obiettivi "La restante parte ha raggiunto gli obiettivi minimi".la terminologia della disciplina; la strutturazione di un riscaldamento; le metodologie per il miglioramento della resistenza, della forza, della mobilità; i principali gesti atletici; i principali fondamentali individuali . LE Olimpiadi.

**Abilità:** La maggior parte della classe ha raggiunto pienamente gli obiettivi "La restante parte ha raggiunto gli obiettivi minimi".: gestire in modo autonomo la fase di riscaldamento in funzione dell'attività scelta e del contesto; correre con continuità per almeno 1000 ( 990 m Centro giovanile) metri; 1600 m, eseguire rapidamente movimenti ciclici e aciclici e applicare le metodologie dell'allungamento muscolare; utilizzare le andature preatletiche ed eseguire alcune delle seguenti specialità.

**Competenze :** La maggior parte della classe ha raggiunto pienamente gli obiettivi "La restante parte ha raggiunto gli obiettivi minimi". sono in grado di riconoscere le capacità motorie e rielaborarle in funzione delle attività sportive; utilizzare i fondamentali dei giochi sportivi in funzione dell'azione del gioco; saper applicare i vari schemi di gioco in tempi brevi; dare una risposta motoria adeguata alla richiesta dell'insegnante ,individuare gli errori di esecuzione e correggerli.

### Valutazione dei risultati e osservazioni

Partecipazione , attenzione ed impegno sono sempre stati adeguati e rispettosi dei luoghi e dei ruoli;la classe ha rispettato le consegne e la figura del docente. Consegnate le tabelle di valutazione per potersi esercitare con i tempi di valutazione.

### Contenuti disciplinari e tempi di realizzazione esposti per

U.D. - Modulo - Percorso Formativo - approfondimento	Periodo /ore
Potenziamento fisiologico: resistenza generale/specifica 400 m , 800 m	Settembre /6
Esercitazioni per affinare gli schemi motori di base.	Settembre / ottobre /5
Teoria:Olimpiadi antiche e moderne, olimpiadi del 1936, 68,72,92 Acro-sport	Dicembre/ Gennaio/16
Coordinazione motoria	Aprile/ 8
Teoria : super compensazione, super allenamento e acido lattico solo per gli alunni esonerati	Febbraio/ Marzo/ 4
Pratico : Aero-step ,	Febbraio aprile /6
Test 990 m , 1600 m	Maggio/Giugno 4/6

**Metodi :** Esercitazioni tecnico pratiche in palestra con dimostrazione del lavoro richiesto da parte dell'insegnante o da parte degli alunni.

Disponibilità alla ripetizione, non tutti gli alunni

E' stato eseguito il principio della gradualità e progressività dei carichi di lavoro presentando l'esercizio in forma globale, analitica, libera e in circuito.

**Mezzi :** Esercitazioni tecnico pratiche in palestra con dimostrazione del lavoro richiesto da parte dell'insegnante o da parte degli alunni.

Tutti gli alunni sono disponibili alla ripetizione degli esercizi.

E' stato eseguito il principio della gradualità e progressività dei carichi di lavoro presentando l'esercizio in forma globale, analitica, libera e in circuito.

**Spazi :** Si sono utilizzate le palestre dell'istituto , nonché molti dei grandi e piccoli attrezzi a nostra disposizione.

E' stato adottato il libro di testo.

Criteri di valutazione e strumenti di valutazione adottati :Sono state eseguite verifiche orali sulle parti teoriche trattate :Olimpiadi .

Sono stati utilizzati test motori ed esecuzioni di gesti tecnici per la maggior parte delle prove di verifica.

Oltre a tutto ciò è stata utile l'osservazione diretta degli allievi nelle fasi di lavoro, consentendo di registrare i miglioramenti e gli atteggiamenti mantenuti nel corso delle unità didattiche.

Bassano del Grappa, 15 maggio 2023

**Firma del Docente**

**Prof Vincenzo Grasso**