

## **Relazione finale**

**Materia: Scienze motorie e sportive**  
**Docente: Bosio Federica Maddalena**

**Classe: 5CS**

**A.S. 2022-2023**

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

### **Conoscenze**

- conoscere le regole di base di alcuni giochi sportivi e delle specialità dell'atletica.
- conoscenza dell'etica sportiva in relazione alle sostanze dopanti.
- conoscere i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale e cittadino (orienteeering) ---
- conoscere le regole di base del linguaggio del corpo
- conoscere il valore dell'attività fisica come prevenzione salute e benessere.
- conoscere il fenomeno Olimpico e Paralimpico, l'influenza dello sport nella storia
- conoscere semplici tecniche di ginnastica dolce (Pilates, Yoga, Mindfulness, Eutonia ecc.) e tecniche di rilassamento psico-fisico (Training autogeno)
- Ed Civica: il doping come illecito sportivo

### **Abilità**

- realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio temporali
- acquisire un armonico sviluppo corporeo e motorio, attraverso il miglioramento delle qualità fisiche (circuiti allenanti)
- gestire un percorso di orienteeering dimostrando capacità di scelte corrette e funzionali
- saper collaborare nei giochi sportivi
- saper creare semplici combinazioni per esprimere emozioni attraverso il linguaggio del corpo
- saper ripercorrere mentalmente una sequenza di rilassamento per un benessere psicofisico.

### **Competenze**

#### **Socio-relazionali**

- avere un atteggiamento responsabile, autonomo e collaborativo sviluppando socialità e senso civico
- acquisire abitudini allo sport come sano stile di vita
- utilizzare il proprio corpo come mezzo di espressione della personalità e come condizione nella relazione comunicativa

#### **Operative**

- dimostrare padronanza, precisione e sicurezza nell'esecuzione dei gesti tecnici proposti
- saper organizzare e gestire semplici incontri sportivi nell'ambito della classe
- saper gestire le proprie capacità condizionali e coordinative per creare circuiti allenanti o semplici progressioni
- creazione di percorsi di orienteeering in vari ambienti
- saper cogliere e rielaborare le varie manifestazioni del linguaggio espressivo anche in ambiti diversi dal motorio
- imparare a rilassarsi sapendo ripercorrere mentalmente una semplice sequenza

### **Valutazione dei risultati e osservazioni**

La classe durante dell'anno ha sempre dimostrando partecipazione, interesse e autonomia nel lavoro raggiungendo buoni risultati

Gli alunni hanno avuto un atteggiamento positivo per le attività proposte instaurando un buon clima di classe. La partecipazione e l'impegno sono sempre stati buoni durante tutto il corso dell'anno

### **Contenuti disciplinari e tempi di realizzazione esposti per**

<b>U.D. - Modulo - Percorso Formativo - approfondimento</b>	<b>Periodo /ore 54</b>
Esercitazioni di condizionamento organico generale: resistenza aerobica e anaerobica	Settembre/ Ottobre 4 ore
Giochi sportivi tradizionali con fondamentali (pallavolo, badminton, tennis tavolo, ultimate ecc.)	Tutto l'anno 8 ore
Esercitazioni sulle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità); capacità coordinative attraverso l'utilizzo di percorsi e circuiti ed esercizi di mobilità articolare con esercizi di stretching	Tutto l'anno 10 ore
Orienteering tradizionale e/o fotografico: prove cronometrate su differenti percorsi. Elaborazione di un percorso tematico di orienteering sul territorio	Ottobre 6 ore
Teoria il movimento e il linguaggio del corpo (libro da pag. 211 a pag. 220): la comunicazione, la comunicazione sociale, il comportamento comunicativo. Il movimento come linguaggio espressivo, muoversi per esprimere emozioni, le tecniche e le variabili del mimo, l'improvvisazione. Approfondimenti: Marina Abramovic, Marcel Marceau.	Novembre Dicembre 6 ore
Attività individuali e di gruppo, per sperimentare le varie modalità del linguaggio del corpo e l'espressività	Dicembre, Gennaio 4 ore
Esercitazioni e combinazioni ai grandi attrezzi e piccoli attrezzi	Tutto l'anno 4 ore
Teoria, il doping (libro da pag 544 a pag 560): che cos'è il doping, le sostanze sempre proibite, le sostanze proibite in competizione, i metodi proibiti, le sostanze non soggette a restrizioni.	Gennaio-Febbraio 6 ore
Lo sport nella storia, approfondimenti con lavori di gruppo ed esposizione: Il fenomeno Olimpico e le Paralimpiadi; Le Olimpiadi nella storia con eventi storici significativi (1936-1968-1972-1980)	Aprile/ Maggio 2 ore
Approfondimenti con lavori di gruppo; Salute e attività fisica, movimento come prevenzione, linee guida OMS. Le ginnastiche dolci: Yoga, Pilates, Eutonia, Mindfulness, Training Autogeno, Feldenkrais con esperienze pratiche	Aprile/Maggio 2 ore
Esperienze pratiche di ginnastica dolce e di rilassamento psicofisico	Aprile/Maggio- 2 ore

La scelta delle attività è stata influenzata da molteplici fattori: lezioni in presenza, condizioni meteo, disponibilità delle palestre. Difficile, perciò, stabilire una precisa scansione temporale delle attività stesse. La specificità della disciplina ha previsto che in ogni lezione si sia lavorato contemporaneamente su diversi moduli

<b>Educazione civica</b>	<b>Argomenti svolti</b>
IL DOPING	Approfondimento sul doping e sugli effetti nocivi alla salute
I PILASTRI DELLA SALUTE	Attività fisica e salute per un sano stile di vita
APPROFONDIMENTI DI ATTUALITA'	Immigrazione: il caso Ocean Viking Mondiali di calcio in Qatar; sfruttamento e corruzione

### **Metodi**

Durante l'anno si sono alternate varie metodologie didattiche. Gli alunni sono stati sollecitati a migliorare la capacità di organizzazione personale e la disponibilità a lavorare e collaborare con tutti i compagni. Si sono alternati in base al compito richiesto differenti metodi: Metodo prescrittivo o misto (globale-analitico), la Didattica Laboratoriale attraverso assegnazione dei compiti, la Libera Esplorazione, la Scoperta Guidata o risoluzione dei problemi, il Cooperative Learning, il Circle Time, la Peer Education. Quest'ultima ha facilitato e sviluppato la comunicazione circolare, attraverso la conoscenza di sé, la libera e attiva espressione delle idee, delle opinioni, dei sentimenti e dei vissuti personali creando un clima di serenità e di condivisione attraverso le life skills.

**Mezzi**

Piattaforma Classroom, video su Youtube ecc.

Testo in adozione: “IN MOVIMENTO” ed. De Agostini

Materiale descrittivo e illustrativo (testi, filmati didattici, ecc.)

Attrezzature sportive in possesso della scuola

Strumenti per la rilevazione tecnica dei risultati conseguiti

**Spazi**

Palestre attrezzate e spazi aperti a disposizione

Aula per le lezioni teoriche

Aula virtuali di Meet

**Criteri di valutazione e strumenti di valutazione adottati**

Le verifiche hanno riguardato i miglioramenti degli alunni al termine di ogni unità didattica considerando la situazione di partenza della classe.

I miglioramenti sono stati registrati sia attraverso l’osservazione diretta che attraverso l’esecuzione di prove specifiche. Le valutazioni quadrimestrali sono state il risultato della somma dei dati raccolti nelle singole verifiche delle Unità Didattiche e hanno tenuto conto anche dei progressi ottenuti, della partecipazione e dell’impegno profuso. Questi ultimi due fattori hanno rivestito un peso determinante nello stabilire la valutazione finale.

Gli **alunni esonerati** in base alla situazione sono stati inseriti nell’organizzazione pratica delle attività proposte e nei compiti di giuria o arbitraggio di incontri sportivi scolastici. Sono stati inoltre invitati a presentare delle ricerche o degli approfondimenti inerenti alla disciplina.

Bassano del Grappa, 15 maggio 2023

**Firma del Docente**  
**Federica M. Bosio**