

## RELAZIONE FINALE

<b>All. A</b>
---------------

**Materia:** Scienze Motorie

**Classe:** 5CSU

**A. S.** 2022-2023

**Docente:** Stella Stefano

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

### CONOSCENZE:

- Conosce le tipologie di esercizi finalizzati allo sviluppo delle capacità motorie (condizionali e coordinative) e delle abilità di base delle diverse discipline sportive.
- Conosce alcune tecniche di rilassamento psico-somatico.
- Conosce il concetto di salute dinamica e di unità mente-corpo.
- Conosce il concetto di prevenzione e i fattori di rischio.
- Conosce le linee guida per una corretta alimentazione
- Conosce il significato della comunicazione non verbale.

### COMPETENZE E ABILITÀ:

- Sa svolgere correttamente gli esercizi finalizzati al miglioramento delle capacità motorie.
- Ha acquisito sufficiente padronanza nell'utilizzo dei fondamentali e nell'applicazione di semplici schemi di gioco, riferiti alle attività sportive praticate.
- Sa collegare i vari argomenti dimostrando capacità intuitive e critiche.
- Sa interpretare alcuni elementi del linguaggio del corpo.
- Ha acquisito una maggior consapevolezza delle proprie potenzialità che gli consente di scegliere, più opportunamente, le attività di movimento adatte alle proprie attitudini o esigenze.
- Dimostra un atteggiamento costruttivo e responsabile offrendo il proprio contributo in compiti di organizzazione, assistenza e arbitraggio.

### VALUTAZIONI DEI RISULTATI ED OSSERVAZIONI

**Frequenza alle lezioni:** differenziata. Nel complesso regolare.

**Interesse:** buono

**Partecipazione al dialogo educativo:** buona. La maggior parte degli studenti si sono dimostrati attenti durante le lezioni, hanno collaborato e condiviso le scelte operate dall'insegnante e si sono applicati in modo diligente, sia in palestra che nel lavoro domestico. Un piccolo gruppo, però, ha avuto un atteggiamento più passivo e si è dimostrato meno propositivo ed autonomo durante le lezioni.

**Profitto globale:** nel complesso più che buono.

**Programma:** Il programma è stato svolto in maniera non del tutto regolare e alcune attività sono state trattate in modo superficiale e discontinuo a causa del poco tempo a disposizione, dovuto ad una perdita di ore superiore al previsto, e alle non ottimali condizioni logistiche.

**CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI REALIZZAZIONE PREVISTI ESPOSTI PER:**

<b>U.D. - Modulo - Percorso Formativo - approfondimento</b>	<b>Periodo /ore</b>
Esercizi di condizionamento organico e muscolare: es. di articolarietà, di stretching, di tonificazione muscolare, corsa in situazioni variate, percorsi, circuit-training. Acrosport.	8
Test sulle capacità condizionali e coordinative.	2
Giochi pre-sportivi e sportivi: pallavolo, tennis tavolo.	10
Tecniche di riequilibrio psico-fisico: rilassamento, shiatsu	5
Esercizi al trampolino elastico	4
Esercizi alla trave	6
Concetto di salute dinamica e di unità mente-corpo. I fattori di rischio.	2
Alimentazione	5
Il linguaggio del corpo	7
Rafting	3
Monte-ore annuale previsto dal curriculum.	ore 66
Ore effettivamente svolte dal docente nell'intero anno scolastico	<b>ore 52</b>
*Un consistente numero di ore è stato speso per attività quali: conferenze, prove invalsi, simulazioni di prima e seconda prova, assemblee, stage, ecc..	

**La specificità della disciplina prevede che in ogni lezione si lavori contemporaneamente su diversi contenuti non consentendo, perciò, una precisa scansione temporale degli stessi.**

**METODI**

- Lezione frontale.
- Gruppi di lavoro.
- Processi individualizzati

**MEZZI**

- Attrezzatura di palestra.
- Libro di testo: ‘ **In movimento**’

**SPAZI**

- Palestra.
- Spazi attrezzati all'aperto.
- Aula.

**CRITERI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE ADOTTATI**

- Prove pratiche.
- Test con rilevamenti cronometrici.
- Osservazione sistematica dei gesti tecnici.

- Prove scritte, orali (individuali e di gruppo)
- Osservazione costante dell'attenzione, dell'impegno e della partecipazione attiva dimostrata dagli alunni durante lo svolgimento delle lezioni.

**Bassano del Grappa**, 1 Maggio 2023

**Firma del Docente**

Stefano Stella