

All:A

## RELAZIONE FINALE DEL DOCENTE

Materia **EDUCAZIONE FISICA**

classe **4<sup>^</sup> G**

A.S. **2014/2015**

Docente **Antonella Chiari**

La classe è composta da tredici alunni e da undici alunne delle quali ho apprezzato nel corso dei due anni la serietà, l'impegno e il senso di responsabilità nel lavoro scolastico. La rappresentanza maschile si è caratterizzata per un comportamento più esuberante ma anche costruttivo e collaborativo ed il gruppo classe si è comunque distinto per una forte coesione interna e per la capacità di valorizzare le diversità in un'atmosfera caratterizzata da simpatia ed affiatamento. Nel corso dell'anno, la classe, ha dimostrato interesse per la materia ed un adeguato patrimonio di conoscenze assecondato da discrete competenze individuali. Il quadro diffusamente positivo è stato caratterizzato da un vivace clima di partecipazione al dialogo educativo e quasi tutti gli studenti si sono distinti per una buona qualità nella rielaborazione degli argomenti proposti. .

### CONOSCENZE:

Conoscenza e pratica delle seguenti discipline sportive: pallavolo, pallamano, pallacanestro, hockey, tennis-tavolo, calcio a 5, nuoto (crawl, dorso, rana, delfino, tuffo di partenza, virata, nuoto di salvamento) atletica leggera (corsa campestre, 100 mt piani, salto in alto, salto in lungo, getto del peso,);

Cenni di fisiologia: l'apparato cardiovascolare, il sistema muscolare, il meccanismo di produzione energetica

### COMPETENZE:

-Saper gestire le proprie capacità fisiche e fisiologiche in maniera autonoma –

-Utilizzare consapevolmente movimenti e gesti per apprendere e affinare abilità motorie

-Saper eseguire con le tecniche appropriate i gesti motori delle discipline sportive individuali e di squadra

-Saper eseguire i fondamentali individuali nelle varie situazioni di gioco e conoscere la tecnica delle principali attività dell'atletica leggera.

-Utilizzare l'attività motoria per mantenere e migliorare il proprio stato di salute.

-Saper praticare il massaggio cardiaco e la respirazione artificiale in caso di arresto cardiaco.

#### CAPACITA' :

-Incremento delle capacità condizionali :forza velocità, resistenza ,elasticità e mobilità.

-Miglioramento delle capacità coordinative.

-Acquisizione di una buona conoscenza del proprio schema corporeo ed organizzazione spazio-temporale

-Affinamento degli schemi motori fondamentali delle discipline svolte.

#### METODOLOGIE

Per quanto riguarda la metodologia ,in seguito alla scelta di obiettivi di tipo polivalente volti al processo educativo-formativo finalizzati all' inserimento del ragazzo nella società , è stato privilegiato il metodo di apprendimento “ costruttivo” che favorisce una maggiore autonomia e competenza al fine di formare una personalità più armonica e partecipe nella vita attuale. Le attività motorie proposte presentavano difficoltà graduali sulla base di apprendimenti già consolidati tenendo conto delle capacità individuali e delle spinte motivazionali. La didattica ha utilizzato metodi differenti in relazione alle specifiche situazioni di apprendimento, dal metodo di libera sperimentazione, alla scoperta guidata, alla risoluzione di situazioni-problema,al metodo strutturante. Gli alunni sono stati sollecitati a valutare criticamente i risultati raggiunti. Le carenze rilevate sono state recuperate in orario curricolare .

#### MATERIALI DIDATTICI

Strutture utilizzate : palestra e spazi all' aperto adiacenti l' istituto , piscina comunale , stadio di atletica San Piero a Sieve .

#### TIPOLOGIA DELLE PROVE DI VERIFICA UTILIZZATE

Le verifiche sono state prevalentemente di tipo pratico attraverso misurazioni metriche e cronometriche nelle gare individuali e osservazione dell' esecuzione tecnica nei giochi sportivi di squadra ,è stato comunque verificato se gli obbiettivi cognitivi e psicomotori sono stati raggiunti attraverso l' uso di test , prove di valutazione comuni, finali e colloquio.

## PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSE 4<sup>A</sup> G

### POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO :

Capacità aerobica : corsa di resistenza, esercitazioni di nuoto.

Capacità anaerobica: corsa di velocità, esercizi di rapidità, scatti, allunghi, balzi, staffette.

Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative.

### RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI

Esercitazioni con piccoli e grandi attrezzi, circuiti e percorsi.

### CONOSCENZA E PRATICA DELL' ATTIVITA' SPORTIVA

Giochi presportivi;

Fondamentali individuali di squadra e regolamento di gioco della pallacanestro, calcio a5, pallavolo, hockey, tennis-tavolo;

Atletica: campestre, velocità, staffette, salto in alto, salto in lungo, getto del peso;

Nuoto: crawl, dorso, delfino, rana, tuffo di partenza, virata, 50 crawl, staffette, nuoto di salvamento.

Cenni di fisiologia: l'apparato cardiovascolare, il sistema muscolare, il meccanismo di produzione energetica

### PARTECIPAZIONE AL PROGETTO "GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI"

Standard minimi in termini di conoscenze ed abilità:

- a.2bmx) Conoscere in modo elementare l'anatomo-fisiologia del corpo umano e delle qualità motorie, possedere competenza del gesto tecnico nell'esecuzione degli schemi motori di base;
- b.2bmx) Conoscere e sapere utilizzare in modo efficace i fondamentali individuali dei giochi sportivi individuali, dei giochi sportivi di squadra (quelli possibili da affrontare); conoscere e possedere una buona tecnica natatoria in almeno due stili;
- c.2bmx) Conoscere ed adottare le norme igienico-sanitarie durante l'attività fisica e sportiva;
- d.2bmx) Sapersi adattare in modo corretto e autonomo ai vari ambienti di lavoro.

GLI ALUNNI

L'INSEGNANTE

