

Materia **EDUCAZIONE FISICA**

Docente **Antonella Chiari**

RELAZIONE FINALE

Gli alunni della classe 1^L si sono presentati sin dall'inizio di buon livello qualitativo, sia per quanto riguarda la preparazione, che per la motivazione al lavoro scolastico. Tutti gli alunni hanno partecipato al dialogo educativo con vivace interesse in maniera attiva e costruttiva e rari episodi di disturbo sono stati subito richiamati e corretti anche dai compagni . Si è instaurato da subito un rapporto di reciproca fiducia che ha favorito una crescita da parte degli alunni non solo in termini di capacità e competenze ma anche dal punto di vista umano, nei rapporti interpersonali e nel rispetto delle regole . Il profitto nel complesso è generalmente più che sufficiente-discreto e in alcuni casi buono.. Il comportamento dei ragazzi è sempre stato vivace ma costruttivo e nei limiti, quello delle ragazze è sempre stato corretto ed adeguato

CONOSCENZE:

- a) conoscenza e pratica delle seguenti discipline sportive: atletica leggera, nuoto, pallavolo, pallamano, calcio a 5, tennis tavolo.

COMPETENZE:

- a) acquisizione delle coordinazioni necessarie per l'esecuzione della corsa, dei salti, dei lanci;
- b) acquisizione ed in alcuni casi utilizzazione della conoscenza di base dei fondamentali dei giochi sportivi di squadra;
- c) acquisizione di una buona capacità di galleggiamento e scivolamento sull'acqua ed in alcuni casi esecuzione di una discreta tecnica di almeno due stili.

CAPACITA':

- a) incremento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza, elasticità e mobilità;
- b) miglioramento delle capacità coordinative;
- c) affinamento degli schemi motori fondamentali delle discipline sportive svolte.

CRITERI DI VALUTAZIONE

Il rendimento degli alunni è stato valutato tenendo conto del livello di partenza, dei risultati conseguiti, dell'impegno e della partecipazione dimostrati, sulla base di osservazioni sistematiche dei processi di apprendimento, di maturazione personale e di socializzazione, di misurazioni metriche e cronometriche e di verifiche orali.

METODOLOGIE.

Ho instaurato un rapporto molto buono con gli studenti basato sul rispetto e sulla fiducia reciproci. Ho graduato le attività in base alle loro difficoltà tecniche diversificando i carichi di lavoro a seconda delle capacità dei singoli. Ho utilizzato il metodo globale e quello analitico, il metodo della "direttività" e quello della "non direttività" in relazione al tipo di attività svolto e al livello organizzativo raggiunto dalla squadra. Le carenze rilevate sono state recuperate in orario curricolare, in itinere, attraverso la pratica delle discipline individuali e dei giochi sportivi di squadra.

STRUTTURE UTILIZZATE

Palestra, piscina comunale, spazi all'aperto adiacenti all'Istituto, stadio di atletica di *San Piero a Sieve* .

Data 24/05/2015

Firma

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSE 1^ L

POTENZIAMENTO FISILOGICO :

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 pallamano, calcio a 5, pallavolo, 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.

PARTECIPAZIONE AL PROGETTO" GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI"

Standard minimi in termini di conoscenze ed abilità:

- a.bmn) Possedere una conoscenza di base del corpo umano e delle funzioni legate all'attività fisica, delle coordinazioni necessarie per l'esecuzione degli schemi motori di base;
- b.bmn) Avere una conoscenza ed una competenza di base dei fondamentali individuali dei giochi sportivi individuali, dei giochi sportivi di squadra (quelli possibili da affrontare); sapere galleggiare e scivolare sull'acqua;
- c.bmn) Conoscere le fondamentali norme di igiene personale per la cura della persona nello svolgimento dell'attività fisica e sportiva;
- d.bmn) Sapersi adattare in modo corretto, guidati, ai vari ambienti di lavoro.

GLI ALUNNI

L'INSEGNANTE

