

Prof. ANTONELLA CHIARI

RELAZIONE FINALE

Dal punto di vista scolastico la classe si è dimostrata molto corretta e puntuale nelle consegne , quasi tutti gli alunni hanno lavorato con costanza ed attenzione questo ha favorito un dialogo educativo costruttivo dove le proposte hanno avuto una positiva risonanza . Il profitto è generalmente discreto- buono . Il comportamento è sempre stato corretto ed adeguato.

CONOSCENZE:

a) conoscenza e pratica delle seguenti discipline sportive: atletica leggera, nuoto, pallacanestro, 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.

4) Strutture utilizzate

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

Data

Firma

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSE 2[^] F

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 a5, pallavolo, tennis-tavolo;

Aletica: 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.

