



Ministero dell'Istruzione

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 5[^] C - a. s. 2019-2020

PROFILO DELLA CLASSE

La classe costituita da 21 studenti, 19 maschi e 2 femmine, hanno mostrato collaborazione ed interesse per le attività proposte, sia in ambito pratico, nella prima parte dell'anno, che teorico. Il comportamento tenuto è stato positivo, corretto e rispettoso nei confronti dei compagni e del docente. Nel corso dell'anno scolastico gli alunni hanno partecipato attivamente raggiungendo in generale ottimi risultati. Al termine del percorso didattico è possibile affermare che ciascuno, proporzionalmente alle personali possibilità, ha raggiunto gli obiettivi programmati e un'adeguata preparazione motoria. Qualcuno, in particolare, è riuscito a raggiungere traguardi decisamente considerevoli.

Il comportamento tenuto è stato positivo, corretto e rispettoso nei confronti dei compagni e del docente.

Il piano di lavoro è stato strutturato affinché ogni ragazzo con impegno, partendo dal personale patrimonio di esperienza motoria acquisito e dal livello di sviluppo delle proprie capacità fisiche, riuscisse gradualmente ad acquisire gli elementi per raggiungere una più completa e corretta consapevolezza di sé, delle proprie capacità e dei propri limiti, al fine di poter fare scelte sempre più coerenti con competenza che, a partire dall'ambito sportivo, permeino il suo stile di vita.

Per quanto concerne l'attività teorica, dal 17 Marzo 2020, si è utilizzata la piattaforma moodle fornita dal nostro Istituto, integrando con un gruppo WhatsApp di classe e video lezioni su Zoom. I materiali necessari relativi agli argomenti svolti sono stati inseriti, oltre che su moodle, sul registro elettronico del portale OMNIA, nella sezione compiti per casa.

METODOLOGIA E STRUMENTI

In ordine allo sviluppo delle conoscenze e delle competenze specifiche della disciplina i metodi didattici utilizzati sono stati i seguenti: in relazione alla modalità di somministrazione dei contenuti i metodi globale, analitico e sintetico; in relazione alla tipologia di intervento della docente i metodi direttivo, risoluzione di problemi, scoperta guidata e ricerca autonoma. In particolare, poiché le variabili sono innumerevoli (i tempi, gli spazi, le capacità motorie-cognitivo-affettive degli studenti, l'età, le esperienze etc.), sono stati presi in considerazione molti dei vari tipi d'apprendimento utilizzabili in questa materia:

- per prova ed errore,
- per aggiustamenti successivi,
- per emulazione,
- per concatenazione,
- per acquisizione di concetti,
- per acquisizione di regole,
- per problemsolving.

Le esercitazioni motorie sviluppate hanno sempre rispettato la gradualità dell'apprendimento “dal facile al difficile” in modo da poter giungere alla strutturazione di schemi motori complessi passando per schemi intermedi graduabili per complessità.

Per lo sviluppo o l'affinamento di ogni gesto motorio trattato, nell'impostazione del lavoro sono sempre stati considerati i prerequisiti necessari, i relativi esercizi propedeutici ed i movimenti di base che lo costituiscono.

Gli strumenti utilizzati per l'attività pratica sono stati tutti i grandi e piccoli attrezzi disponibili in palestra: materassi, spalliere, fit-ball, palloni di vario genere compresi quelli zavorrati, bacchette, elastici, pesi, ostacoli, clavette, cerchi, ecc., compresa la visione di filmati tecnici nei casi in cui è stato ritenuto utile. Per l'attività teorica sono stati utilizzati file in formato pdf e filmati didattici.

Le due ore settimanali di lezione sono state unite al fine di aumentare il tempo disponibile per la lezione, diminuendo i tempi morti. Con 2 ore consecutive gli studenti si cambiano una sola volta (10 min. di tempo risparmiato) ed effettuano una sola fase di riscaldamento (20 min. risparmiati); inoltre si ha la possibilità di aumentare il carico di lavoro e di distribuirlo

correttamente, di non interrompere alcuni argomenti che vengono approfonditi ed infine di presentare più argomenti nella stessa lezione.

VERIFICHE E VALUTAZIONI

Dal momento che l'obiettivo di sviluppo motorio è in stretta relazione con le capacità personali, risulta importante riferirsi in tutte le attività al livello di capacità individuale. La valutazione viene effettuata mettendo in relazione le varie verifiche con il livello di partenza e non con i livelli che le capacità fisiche possono raggiungere in senso assoluto ad una determinata età.

I criteri per la valutazione finale per trimestre hanno tenuto conto dei seguenti fattori:

- la situazione di partenza
- processi e ritmi di apprendimento
- miglioramenti nell'area motoria generale
- le verifiche motorie
- impegno dimostrato nel lavoro
- miglioramenti nell'area educativa
- rispetto dei compagni della classe
- rispetto degli insegnanti
- collaborazione con i compagni
- cura di sé e delle proprie cose
- rispetto dell'ambiente scolastico e delle sue regole
- risposta all'attività sportiva di gruppo sportivo

PROGRAMMA SVOLTO

Lezioni pratiche

- Potenziamento della funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria: Capacità Condizionali- Resistenza generale e speciale (a carico naturale e con piccoli e grandi attrezzi).

- Potenziamento muscolare generale e localizzato sui diversi distretti muscolari: Capacità Condizionali - Forza e Velocità (a carico naturale e con piccoli e grandi attrezzi).

- Esercitazioni di Mobilità articolare (a carico naturale e con piccoli e grandi attrezzi).

- Incremento e stabilizzazione delle Capacità Coordinative generali (Apprendimento -Consolidamento delle prassie motorie - Adattamento e Trasformazione).

- Incremento e stabilizzazione delle Capacità Coordinative speciali (Ritmo - Equilibrio - Coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica - Organizzazione spazio temporale - Destrezza fine - Combinazione e Fantasia motoria - Capacità di attenzione e di concentrazione).

- Perfezionamento di alcune specialità dell'Atletica Leggera(Ostacoli e Salto in Alto).

- Calcio a 5, Pallavolo, e Tennistavolo; cenni di Basket, di Pallamano, diBadminton (sviluppo delle Capacità Condizionali e Coordinative correlate ai diversi sport -Conoscenza dei fondamentali tecnici- Conoscenza delle tattiche di base - Conoscenza del regolamento - Gestione arbitraggi).

Lezioni teoriche (didattica online)

La fisiologia del volo

- Anossia e la respirazione ad alta quota
- Gli effetti della variazione di pressione
- La decompressione
- La tensione e l'affaticamento
- La vista
- Le sensazioni illusorie
- Gli effetti dell'alcol e fumo
- Le accelerazioni
- intossicazione ossido di carbonio
- Elementi pronto soccorso

La scoperta del territorio e l'orientamento

- Imparare a leggere le carte
- Orientarsi senza strumenti
- Apprendere alcune nozioni di meteorologia

La buona Alimentazione

- i carburanti dell'organismo, le proteine, i glucidi, importanza della fibra e i grassi, acqua e minerali

Mangiare Sano

- Piramide alimentare, come ripartire i pasti nella giornata

Peso corporeo e salute

- Il peso ideale, perdere peso con intelligenza

L'alimentazione dello sportivo

- L'alimentazione dello sportivo in funzione del tipo di gara, integratori quando necessari

Disturbi alimentari

- Anoressia, Bulimia, obesità

Componenti passive dell'apparato locomotore

- Lo scheletro, tipi di ossa e struttura ossea
- Le articolazioni struttura e funzione

Le dipendenze uccidono

- il fumo l'alcol e la droga
- doping droga dello sport

Prof. Dario Rapisardi

*firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi dell'art.3 comma 2 D.lgs.39/1993*