

***ISTITUTO STATALE ISTRUZIONE SUPERIORE***

**" da VINCI "**

**A.S. 2015-16**

**RELAZIONE FINALE  
PROF. FERRARI PAOLA**

**MATERIA: SC. MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE 5G**

I contenuti disciplinari previsti dal piano di lavoro presentato all'inizio dell'anno scolastico sono stati svolti interamente approfondendo però maggiormente l'aspetto teorico della materia . La maggior parte della classe ha frequentato con interesse rispondendo con impegno alle indicazioni metodologiche richieste.

**OBIETTIVI RAGGIUNTI**

Hanno dimostrato sempre disponibilità alla collaborazione partecipando con interesse al dialogo educativo, raggiungendo così le conoscenze teoriche e pratiche fissate dalla programmazione attraverso lo sviluppo di abilità tecniche sia di tipo cognitivo che pratico.

Gli studenti hanno complessivamente raggiunto un livello più che buono di conoscenza degli argomenti proposti dimostrando di possedere abilità e capacità personali nel gestire il lavoro scolastico con responsabilità ed autonomia.

**CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI REALIZZAZIONE**

Sono stati trattati i seguenti argomenti pratici:

- capacità di coordinare azioni efficaci ed economiche in situazioni semplici e complesse
- di utilizzare le proprie qualità motorie in modo adeguato alle diverse esperienze
- di organizzare e realizzare progetti operativi finalizzati
- di compiere attività in regime aerobico

Conoscenza delle caratteristiche tecniche fondamentali delle attività praticate:

- pallavolo
- pallacanestro
- pallamano

Ore si lezione svolte fino al 3 maggio 2016: 44

Per quanto riguarda le unità didattiche, la trattazione è stata così articolata:

UNITA' DIDATTICA	PERIODO/ORE
1. PALLAVOLO	10
2. PALLACANESTRO	6
3. PALLAMANO	2
4. TONIFICAZIONE CON PALLE MEDICHE, MANUBRI E/O FASCE ELASTICHE	6
5. LAVORO AEROBICO E DI COORDINAZIONE CON FUNE	2
6. TEORIA	18

STRUMENTI DI VERIFICA: Le verifiche pratiche sono state svolte in itinere , le prove scritte ( 2 per quadrimestre) e orali (recuperi) al termine di ogni argomento.

Ore di APPROFONDIMENTO: conferenza tenuta dal dott. Marcello Tence su " Alimentazione, integratori e doping"( 2 ore)

METODI: Lezione frontale, a coppie , in piccoli gruppi lavorando con le attrezzature presenti in palestra

MEZZI:- Appunti ;

- Spunti da "Principi di alimentazione" vol. 1-2 di A. Machado ed. Poseidonia

#### CRITERI DI VALUTAZIONE

La valutazione ha preso in considerazione i seguenti aspetti:

- abilità raggiunte rispetto ai livelli di partenza
- acquisizione dei contenuti e delle tecniche
- impegno ed interesse dimostrato
- perseveranza nel conseguimento degli obiettivi
- partecipazione alle attività
- collaborazione ;

STRUMENTI di valutazione: osservazione sistematica durante ogni fase dello svolgimento della lezione

MODALITÀ DI COMUNICAZIONE con le famiglie: ricevimenti settimanali su appuntamento richiesto dalle famiglie  
Ricevimento collettivo pomeridiano.

Trieste, 3 maggio 2016

Docente

Paola Ferrari

