

ISTITUTO STATALE ISTRUZIONE SUPERIORE

ISTITUTO DA VINCI

ISTITUTO STATALE ISTRUZIONE SUPERIORE

" da VINCI "

A.S. 2015-16

**RELAZIONE FINALE
PROF. FERRARI PAOLA**

MATERIA: SC. MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 5H

I contenuti disciplinari previsti dal piano di lavoro presentato all'inizio dell'anno scolastico sono stati svolti completamente. La maggior parte della classe ha frequentato con interesse rispondendo con impegno alle indicazioni metodologiche richieste.

OBIETTIVI RAGGIUNTI

Gli studenti hanno complessivamente raggiunto un livello soddisfacente di conoscenza degli argomenti proposti dimostrando di possedere abilità e capacità personali nel gestire il lavoro scolastico con responsabilità ed autonomia. Un gruppo ha partecipato con interesse ed impegno al dialogo educativo.

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

Ore di 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	4
3. TONIFICAZIONE CON PALLE MEDICHE, MANUBRI E/O FASCE ELASTICHE	8
4. LAVORO SULLE CAPACITÀ CONDIZIONALI	6
5. TEORIA	16

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

