



**LICEO STATALE "G. FRACASTORO"
VERONA**

Anno scolastico 2019 - 2020

**Relazione finale del/la docente
PROF.SSA GALVAGNI ELISABETTA**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE
CLASSE 5^A SEZ. AES**

1. OBIETTIVI CONSEGUITI in relazione e con riferimento alla programmazione curriculare ed agli obiettivi iniziali

1.1) OBIETTIVI FORMATIVI:

- Imparare a relazionarsi, attraverso competenze acquisite nell'arco dell'anno con i compagni ed il docente;
- Manifestare stili di vita e comportamenti attivi rispettosi della propria salute e di quella altrui;
- Assegnare all'attività motoria quotidiana e sportiva un valore significativo per il mantenimento del proprio benessere psico-fisico;
- Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico;
- Rapportarsi con coetanei ed insegnanti correttamente, nel rispetto delle regole e delle persone e degli ambienti;
- Comprendere le dinamiche di gruppo e cooperare all'interno di esso;
- Sapere misurare e valutare le proprie capacità, anche accettando i propri limiti.
- Comprendere la delicata situazione attuale che stiamo vivendo in quarantena per l'emergenza del COVID 19 e saperla affrontare con responsabilità;

1.2) OBIETTIVI DIDATTICI:

Conoscere e saper praticare una corretta metodologia di allenamento fisico:

- riscaldamento fisico specifico;
- esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità e mobilità articolare;
- esercizi di miglioramento delle capacità coordinative: coordinazione generale, specifica ed di equilibrio;

Saper praticare i fondamentali sport di squadra (pallavolo, pallacanestro):

- Conoscere le regole di base;
- Sperimentare nelle pratiche di gioco i diversi ruoli e le relative competenze specifiche;
- Applicare strategie tecnico-tattiche nei diversi giochi sportivi.

2. CONTENUTI: vanno descritti i contenuti disciplinari acquisiti dagli alunni (non solo gli argomenti svolti ma anche e soprattutto quelli appresi) con le seguenti specifiche¹:

2.1) CRITERI DI SELEZIONE DEL PROGRAMMA:

Maggior rilievo è stato dato agli sport di squadra poiché i più idonei allo sviluppo del carattere e della socialità, nonché generalmente capaci di attirare il loro interesse e la loro attenzione.

Ad inizio anno si è altresì privilegiata la pratica della camminata all'aria aperta per far comprendere agli studenti l'importanza dell'attività motoria quotidiana per il proprio benessere fisico e psicologico. Successivamente, anche se in programma, le uscite non si sono potute più svolgere per chiusura dell'attività in presenza.

2.2) CRITERI DI SCELTA DEI TEMI TRATTATI:

Per ogni attività proposta sono stati spiegati gli obiettivi da perseguire, privilegiando quelle che migliorassero le qualità psico-fisiche e contribuissero alla crescita personale degli alunni nel contesto gruppo e personale.

2.3) ORGANIZZAZIONE, SCANSIONE DEGLI ARGOMENTI:

Durante la didattica in presenza fino al 22/02, ogni lezione è stata suddivisa in una prima parte dedicata alla corsa, ad una serie di esercizi atti a migliorare le capacità coordinative, condizionali e al riscaldamento fisico abbinata ad una seconda fase dedicata al gioco sportivo.

A seguito dell'emergenza sanitaria COVID 19, con la didattica a distanza si è scelto di privilegiare comunque l'attività pratica attraverso videolezioni settimanalmente, tali da mantenere quel processo iniziato in presenza fino a tale data. Altresì ho comunque dedicato del tempo per delle riflessioni personali che andassero a stimolare questa situazione emergenziale in rapporto all'attività motoria, per fare il punto della situazione, incoraggiarli e supportarli in questo delicato momento.

Relativamente alla parte non in linea, sono state inviate tramite apposita piattaforma, delle schede preparate personalmente sul mantenimento muscolare, sul potenziamento dei vari distretti muscolari e allo stretching, sono stati inoltre consigliati vari link utili link.

Sono stati caricati messaggi, compiti e materiali nella sezione Didattica del registro elettronico e su Classroom.

¹ Dare conto ai punti 2.1, 2.2 e 2.3 delle modifiche al piano di lavoro messe in atto nel periodo in cui l'attività didattica è stata svolta con modalità a distanza, come da delibera dei consigli di classe di marzo.

2.5) CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI SVOLGIMENTO

esposti per unità didattiche/moduli/percorsi formativi/approfondimenti

Unità didattiche/Moduli/Percorsi formativi/ Approfondimenti svolti con modalità in presenza dal 11/09/2019 al 22/02/2020	mesi
Camminata e corsa all'aria aperta	Settembre/ottobre
Esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, e mobilità articolare	settembre/febbraio
Esercizi per il miglioramento delle capacità coordinative: coordinazione generale e specifica ed equilibrio	settembre/febbraio -
Mobilità articolare: esercizi di allungamento muscolare	settembre/febbraio -
Esercitazioni a corpo libero	settembre/febbraio -
nozioni di primo soccorso e sicurezza	novembre/dicembre
Stretching	settembre/febb.
Esercizi propedeutici ai fondamentali individuali e di squadra dei giochi: pallavolo, pallacanestro, pallamano)	settembre/febb
Percorso con l'utilizzo di piccoli attrezzi	Novembre
Unità didattiche/Moduli/Percorsi formativi/ Approfondimenti Svolti con modalità DAD dal 27/02/2020 al termine dell'a.s.	mesi
Link scelti per suggerire varie tipologie di esercizi di scienze motorie (riscaldamento generale, addominali, ginnastica posturale)	Febbraio/ fine anno
L'importanza dello sport e dello stare insieme con riferimenti dal libro di testo	marzo/aprile
Lezioni pratiche: riscaldamento generale, potenziamento muscolare anche con utilizzo di piccoli attrezzi, stretching	febbraio a fine anno

I contenuti dettagliati sono nel documento *Programma svolto*.

3.METODOLOGIA

3.1) METODO DI INSEGNAMENTO:

Si è alternato il metodo globale al metodo analitico al fine di raggiungere l'acquisizione motoria ed il miglioramento del gesto motorio rispetto al livello di partenza.

3.2) MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ DIDATTICA²

Didattica in presenza:

- Lezioni frontali;
- Giochi di squadra;
- Lezioni teorico/pratiche

Didattica a distanza:

sono stati caricati messaggi, suggerimenti, materiali e compiti assegnati inizialmente in modalità privata o su registro, successivamente da metà marzo su classroom.

E' stato utilizzato il libro di testo per approfondire argomenti teorici e tematiche importanti (primo soccorso, riconoscere e trattare i traumi più comuni, collaborare e partecipare per vincere insieme).

Relativamente alla parte pratica, svolta settimanalmente si sono allegati sistematicamente su classroom dei link per suggerire varie tipologie di esercizi di scienze motorie (riscaldamento generale, addominali, stretching, potenziamento) e schede pratiche costruite personalmente per i vari gruppi muscolari, avendo nella classe parecchie persone interessate. Sono state effettuate videolezioni su Zoom per "incontrare" gli allievi, fare attività motoria insieme, fare il punto della situazione, supportarli ed incoraggiarli in questa fase di quarantena particolarmente difficile.

3.3) ATTIVITA' DI RECUPERO, SOSTEGNO, INTEGRAZIONE:

Non sono state necessarie attività di recupero. E' stata esercitata una costante azione di guida e di correzione.

3.4) STRUMENTI E SPAZI:

- Palestre dell'istituto con attrezzi annessi;
- Lungadige San Giorgio, re Teodorico, centro storico.
- Per gli approfondimenti teorici è stato utilizzato il libro di testo "Più movimento"
- Videolezioni pratiche su Zoom
- Classroom per invio materiale

4. LA VALUTAZIONE

4.1) STRUMENTI DI VERIFICA:

Durante la didattica in presenza sono state utilizzate prove oggettive (test, percorsi ed esercitazioni pratiche) per verificare il grado di preparazione motoria generale ed il livello raggiunto nei giochi sportivi. La valutazione si è basata anche sulla sistematica osservazione durante tutte le esercitazioni pratiche. Con la didattica a distanza, per la valutazione formativa è stato chiesto loro di relazionare e consegnare un elaborato personale contenente il messaggio che ognuno di loro "legge" nello sport in riferimento alla collaborazione e allo spirito comunicativo che esso ci trasmette, legato alla situazione emergenziale : sport/emergenza.

E' stata inoltre sottolineata l'importanza che ognuno esprimesse i propri pensieri e cercasse di elaborare in modo costruttivo l'importanza dello sport come percorso personale ed educativo, oltre che collaborativo e capace di offrire competenze di cittadinanza.

4.2) CRITERI DI VALUTAZIONE:

Nella valutazione finale, tenendo presente che la classe per la sottoscritta era nuova, inizialmente si è cercato di trovare delle attività in cui i ragazzi potessero esprimere il loro potenziale, sia da un punto di vista pratico ma anche di presa di coscienza delle proprie capacità dialettiche specifiche e dell'importanza di sapersi relazionare al meglio con il gruppo di pari ma anche con il corpo docente. Da qui si è partiti per valutare i miglioramenti conseguiti durante l'intero anno scolastico, tenendo conto anche dell'interesse, talvolta con piacere progressivo,, della partecipazione, della disponibilità alla collaborazione nei confronti dell'insegnante e dei compagni, nonché al comportamento tenuto durante la didattica a distanza, sia nelle videolezioni che nel rispetto della consegna della relazione assegnata e alla capacità di argomentare in maniera riflessiva e personale.

