



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

Anno scolastico 2020 - 2021

Relazione finale della docente

DEL FABBRO CRISTINA

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE 5^A SEZ. CL

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

1.1) OBIETTIVI FORMATIVI:

- Manifestare stili di vita e comportamenti attivi rispettosi della propria salute;
- Assegnare all'attività motoria quotidiana e sportiva un valore significativo per il mantenimento del proprio benessere;
- Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico;
- Rapportarsi con coetanei e insegnanti correttamente, nel rispetto delle regole e delle persone;
- 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 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 equilibrio;

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

- Conoscere le regole di base;
- Sperimentare la pratica di gioco mantenendo le distanze ed il rispetto delle procedure anti Covid;

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:

Ad inizio anno e nell'ultimo periodo in presenza si è privilegiata la pratica della corsa e delle camminate all'aria aperta per far comprendere agli studenti l'importanza dell'attività motoria per il proprio benessere fisico e psicologico.

Durante la didattica a distanza, si è cercato il più possibile di interessare i ragazzi e le ragazze con attività coinvolgenti, proponendo lavori a gruppi con aggregazione spontanea su approfondimenti sportivi. Ho scelto di vedere con la classe alcuni documentari e film a carattere formativo e sportivo ai quali seguiva un importante dibattito ricco di riflessioni personali inerenti alle tematiche trattate.

2.2) CRITERI DI SCELTA DEI TEMI TRATTATI:

Per ogni attività proposta sono stati spiegati gli obiettivi perseguiti, privilegiando quelle che contribuivano alla crescita personale degli alunni.

2.3) ORGANIZZAZIONE, SCANSIONE DEGLI ARGOMENTI:

L'organizzazione e la scansione degli argomenti è stata condizionata dai vari DPCM che hanno alternata l'attività in presenza con la didattica a distanza. Durante la didattica in presenza è stata privilegiata la corsa, le camminate all'aperto ed un'attività pratica di riscaldamento con esercizi eseguiti individualmente sul posto mantenendo la distanza di almeno due metri.

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	mesi
Camminata e corsa all'aria aperta	Settembre-ottobre
Esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, e mobilità articolare	Tutto l'anno durante l'attività in presenza
Esercizi per il miglioramento delle capacità coordinative: coordinazione generale e specifica ed equilibrio	"
Mobilità articolare: esercizi di allungamento muscolare	"
Esercitazioni a corpo libero	"
Esercizi specifici sulla tecnica esecutiva degli sport individuali: specialità dell'atletica leggera (corsa)	"
Stretching	"
Lavori di gruppo con i seguenti approfondimenti: lo sport nel periodo del fascismo, la storia del marchio Ferrari, l'equitazione, il primo soccorso.	Novembre
Percorso con l'utilizzo di cerchi per valutare la coordinazione dinamica e la velocità	Aprile
Salto in lungo da fermi	Aprile
Pallavolo e paddle	Aprile Maggio
BLS. Pratica del massaggio cardiaco sui manichini.	Maggio
Unità didattiche/Moduli/Percorsi formativi/ Approfondimenti Svolti con modalità DAD	mesi
Visione dei documentari: "una vita sul nostro pianeta", " le paralimpiadi" e successivi dibattiti	Novembre Dicembre
EDUCAZIONE CIVICA: incontro on-line con i volontari dell' ADMO per comprendere l'importanza del dono del sangue e del midollo.	Gennaio
Visione di film a carattere formativo-sportivo e successivi approfondimenti e dibattiti	Febbraio,marzo, aprile
Ore effettivamente svolte nell'intero anno scolastico	54

I contenuti dettagliati sono nel documento *Programma svolto*.

3.METODOLOGIA

3.1) METODO DI INSEGNAMENTO:

Si è alternato il metodo globale al metodo analitico.

3.2) MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ DIDATTICA²

Didattica in presenza:

- Lezioni frontali;
- Corsa e camminata all'aperto;
- Giochi: pallavolo, paddle;
- BLS: pratica del massaggio cardiaco sui manichini.

Didattica a distanza:

- Lavori di gruppo

- Incontro con i volontari dell'ADMO;
- Visione di alcuni documentari e film a carattere formativo-sportivo;
- Dibattiti ed approfondimenti su temi sportivi e sociali.

3.3) ATTIVITA' DI RECUPERO, SOSTEGNO, INTEGRAZIONE:

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

3.4) STRUMENTI E SPAZI:

- Palestre dell'istituto con attrezzi annessi;
- Lungadige San Giorgio;
- Per gli approfondimenti teorici è stato utilizzato il libro di testo;
- Visione di documentari e film sportivi
- Videolezioni su Meet
- Classroom

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. 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 proposto un lavoro a gruppi su approfondimenti sportivi con la creazione di un Power point e la successiva interrogazione-presentazione alla classe. Relativamente all'educazione civica, a seguito dell'intervento dei volontari dell'ADMO è seguito un dibattito ed è stata assegnata e valutata una relazione eseguita da ciascun alunno, sottolineando l'importanza che ognuno esprimesse liberamente i propri pensieri in maniera personale e riflessiva.

4.2) CRITERI DI VALUTAZIONE:

Nella valutazione finale, tenendo presente che è una classe quinta, già conosciuta dagli anni precedenti, oltre alle capacità evidenziate e ai miglioramenti conseguiti, si è tenuto conto della competenza teorica, della partecipazione, dell'interesse, 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, nella presentazione del lavoro di gruppo e alla capacità di argomentare in maniera riflessiva e personale.

Verona, 09.05.2021

Cristina Del Fabbro