



**LICEO STATALE "G. FRACASTORO"**  
**VERONA**  
**Anno scolastico 2023 - 2024**

**Relazione finale della docente**

**DEL FABBRO CRISTINA**

---

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE 5<sup>A</sup> SEZ. BL**

**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;

**1.2) OBIETTIVI DIDATTICI:**

- Conoscere e sapere 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, badminton, pallacanestro, calcio):
  - 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:

### 2.1) CRITERI DI SELEZIONE DEL PROGRAMMA:

All'interno dei programmi ministeriali, si è privilegiata la pratica di una sana attività sportiva sia in palestra che all'aperto per far comprendere agli studenti l'importanza dell'attività motoria quotidiana per il proprio benessere fisico e psicologico.

### 2.2) CRITERI DI SCELTA DEI TEMI TRATTATI:

Per ogni attività proposta sono stati spiegati gli obiettivi perseguiti, privilegiando quelle che migliorassero le qualità fisiche e contribuissero alla crescita personale degli alunni.

### 2.3) ORGANIZZAZIONE, SCANSIONE DEGLI ARGOMENTI:

Durante l'intero anno scolastico ogni lezione pratica è stata suddivisa in una prima parte dedicata al riscaldamento fisico e una seconda fase dedicata al gioco sportivo.

2.4) ARGOMENTI SU CUI È POSSIBILE UNA TRATTAZIONE INTERDISCIPLINARE DI NODI CONCETTUALI CARATTERIZZANTI LA DISCIPLINA (OM 65/2022, art., 22 comma 5)

2.5) CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI SVOLGIMENTO  
esposti per unità didattiche/moduli/percorsi formativi/approfondimenti

Unità didattiche/Moduli/Percorsi formativi/ Approfondimenti	mesi / ore
Esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, e mobilità articolare	Tutto l'anno
Esercizi per il miglioramento delle capacità coordinative: coordinazione generale e specifica ed equilibrio	Tutto l'anno
Mobilità articolare: esercizi di allungamento muscolare	Tutto l'anno
Esercitazioni a corpo libero	Tutto l'anno
Esercizi propedeutici ai fondamentali individuali e di squadra dei giochi: pallavolo, pallacanestro, badminton, ping pong, calcio	Tutto l'anno
Esercizi specifici sulla tecnica esecutiva degli sport individuali: specialità dell'atletica leggera	Tutto l'anno
Ginnastica dolce, stretching	Tutto l'anno
Esercitazioni ai piccoli e grandi attrezzi	Tutto l'anno
Esercitazioni addominali	Tutto l'anno
Camminata e corsa all'aria aperta	Tutto l'anno
Uscita didattico-sportiva: Pattinaggio sul ghiaccio presso la pista installata al parco Arsenale	2 ore
Nozioni sulla donazione del sangue e del midollo osseo	2 ore
<b>EDUCAZIONE CIVICA:</b> Incontro con i volontari dell'ADOCES	3 ore
Ore effettivamente svolte nell'intero anno scolastico	44

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) MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA' DIDATTICA:

- Lezioni frontali;
- Giochi di squadra;
- Lezioni teoriche

### 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, Arsenale e spazi circostanti;

## 4. LA VALUTAZIONE

4.1) STRUMENTI DI VERIFICA: 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. Per la valutazione teorica, è stata oggetto di valutazione la relazione scritta da ciascun alunno a seguito dell'intervento dei volontari della ADOCES e degli approfondimenti svolti in classe.

### 4.2) CRITERI DI VALUTAZIONE:

Nella valutazione finale ,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.

Verona, 03.05.2024

Cristina Del Fabbro