

LICEO GINNASIO STATALE "FRANCESCO PETRARCA"

34139 TRIESTE – Via Domenico Rossetti, 74

XVII Distretto

Tel.: 040390202 – Fax: 0409383360 – e-mail: scrivici@liceopetrarcats.it

Anno Scolastico 2010/2011

RELAZIONE FINALE DEL DOCENTE

Prof. Rita Volsi
Materia/e Educazione fisica
N.ro ore settimanali 2 N.ro ore complessivamente svolte al 5 maggio: 40
Classe 3 E

1. Presentazione sintetica della classe

La classe si presenta nell'approccio all'attività fisica in modo abbastanza eterogeneo; la presenza di studenti con capacità e disponibilità molto diversificate ha fatto sì che gli obiettivi disciplinari non siano stati raggiunti in uguale misura da tutti gli studenti.

La palestra della sede centrale, ben attrezzata sia per quanto riguarda i piccoli che i grandi attrezzi, ha dato la possibilità, nel corso del quinquennio, di offrire una gamma di attività abbastanza ampia.

2. Obiettivi disciplinari raggiunti per quanto riguarda conoscenze, competenze, capacità

- conoscenza del linguaggio specifico;
- conoscenza delle metodiche inerenti la pratica motoria;
- capacità di utilizzare le qualità fisiche e le funzioni neuro-muscolari in modo adeguato nelle diverse situazioni operative;
- capacità di realizzare attività finalizzate;
- capacità di adottare comportamenti corretti in situazioni di gioco di alcuni sport di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallabase, calcetto;
- conoscenza dei contenuti tecnici e del regolamento di alcune specialità sportive;
- conoscenza delle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.

3. Attività di approfondimento svolte

La classe, ha partecipato nel corso del quinquennio ai Progetti proposti sia in orario curricolare che extracurricolare, Sport e Cultura, Tuttingioco e Progetto montagna. Una decina di studenti ha partecipato in orario extracurricolare e con buoni risultati alle attività sportive scolastiche proposte, campionati, tornei e manifestazioni di orienteering, pallavolo, calcio.

4. Criteri e strumenti di valutazione

- spiegazione verbale - dimostrazione pratica;
- approccio globale - analitico – globale;
- principio della gradualità;
- utilizzo di situazioni – problema;
- lezione frontale.

Allegato: Programma svolto fino al 5 maggio (giorno del Consiglio di classe) con l'indicazione del programma da svolgere fino all'11 giugno, controfirmato da 2 allievi

Trieste, 5 maggio 2011

Rita Volsi

Programma svolto

Parte pratica

- potenziamento organico: conoscenza e pratica delle metodiche inerenti il miglioramento delle capacità coordinative e condizionali;
- affinamento delle funzioni neuro-muscolari attraverso esercitazioni atte a migliorare l'organizzazione, e l'efficacia del movimento: andature coordinative, es. a corpo libero, es. ai piccoli e grandi attrezzi, giochi di destrezza e velocità;
- sviluppo delle capacità operative nell'ambito della pratica delle attività sportive e consolidamento della tecnica degli sport scolastici: pallavolo, pallacanestro, calcio a cinque;
- conoscenza dei metodi e delle norme di prevenzione;

Parte teorica

- Il corpo in movimento: - lo scheletro: struttura e funzione; la colonna vertebrale, paramorfismi e dismorfismi; caratteristiche del tessuto osseo; - il sistema muscolare: proprietà e funzione; caratteristiche del tessuto muscolare; la contrazione e i substrati energetici. Muscoli della statica, concetto di postura, la ginnastica addominale.
- Sport e salute: adattamenti degli apparati: loco-motore, cardio-vascolare e respiratorio.
- Sport e prevenzione.
- Il doping nello sport.