

# 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.** Massimo Stera  
**Materia/e** Scienze Motorie e Sportive  
**N. ore settimanali** 2 **N. ore complessivamente svolte** 45 (fino al 30 aprile 2011)  
**Classe** III F

### **1. Presentazione sintetica della classe**

La classe ha dimostrato nel complesso una buona partecipazione al dialogo educativo evidenziando in generale buoni progressi nella pratica delle attività motorio-sportive. La esigua componente maschile della classe ha dovuto necessariamente adeguarsi al differente livello di motricità e fisicità delle studentesse, soprattutto negli sport di squadra.

Negli ultimi due anni la maggior parte degli studenti ha maturato una maggiore consapevolezza dell'importanza del movimento per il mantenimento dello stato di salute ed una maggiore disponibilità a "mettersi in gioco" con la propria personalità nelle varie attività proposte. La quasi totalità della classe ha manifestato volontà ed impegno assidui nell'arco dell'anno scolastico. Il rapporto collaborativo instaurato con la classe ha favorito la realizzazione delle attività didattiche in un contesto educativo piacevole.

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

Nel complesso la classe ha raggiunto gli obiettivi disciplinari prefissati nel piano di lavoro presentato ad inizio anno scolastico ed in particolare quelli concernenti:

- la stabilizzazione delle abilità motorie degli sport più conosciuti;
- lo sviluppo e l'allenamento delle capacità condizionali;
- la stabilizzazione delle capacità coordinative generali e speciali;
- la conoscenza dei cenni fondamentali dell'educazione fisica, del movimento e degli sport (aspetti teorici).

### **3. Programma svolto nel corso dell'anno. (vedi allegato 1)**

Lo svolgimento del programma ha subito un ridimensionamento dovuto al fatto che la classe ha svolto una delle ore di Scienze motorie e Sportive in copresenza con un'altra classe. Pertanto, non è stato possibile lavorare in maniera approfondita sullo sviluppo delle capacità cognitive/operative nelle situazioni-problema dei giochi sportivi situazionali.

Per lo sviluppo delle capacità operative nei vari ambiti delle attività motorie sono state privilegiate quindi le lezioni frontali.

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando ha assunto carattere di competitività, è stata realizzata in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti, anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica motoria e sportiva. Le molteplici opportunità offerte dallo sport hanno favorito l'assunzione di ruoli diversi e di responsabilità specifiche (di arbitraggio, organizzativi, progettuali), promuovendo una maggiore capacità di decisione, giudizio e autovalutazione.

Cogliendo gli spunti emersi durante lo svolgimento dell'attività didattica, è stata favorita l'acquisizione di conoscenze relative alle norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni alla prestazione dei primi soccorsi.

Per conquistare una consolidata cultura del movimento e dello sport, che si traduca in costume di vita, sono state fornite agli studenti informazioni sulla teoria del movimento e sulle metodologie dell'allenamento costantemente collegate con l'attività svolta.

Le lezioni sono state svolte in massima parte in palestra. Le lezioni teoriche sono state sviluppate per la maggior parte con l'ausilio di cd-rom, presentazioni power point in aula magna e nel laboratorio di informatica.

I metodi utilizzati nelle attività pratiche sono stati i seguenti:

- globale, analitico ed analitico/globale
- polivalenza
- multilateralità specifica
- polisportività
- serie e ripetizioni

I "mezzi", invece, intesi come "esercitazioni" finalizzate a migliorare il processo di apprendimento sono stati i seguenti:

- esercitazioni tecniche attuate con il metodo delle ripetizioni, svolte prima in forma globale e, successivamente, in forma analitica
- giochi di gruppo per lo sviluppo della socializzazione e della cooperazione
- giochi sportivi
- percorsi misti, circuit training diversificati e lavoro a stazioni per il potenziamento fisiologico

#### **4. Criteri e strumenti di valutazione**

Nel formulare la valutazione finale in scienze motorie come concordato in dipartimento all'inizio dell'anno scolastico si è proceduto nel seguente modo: la valutazione sommativa è rappresentata per il 40% dalle voci relative a partecipazione, impegno, capacità relazionali, comportamento e rispetto delle regole; Il restante 60% è dato dalla media delle verifiche disciplinari teoriche/pratiche riguardanti le conoscenze e le abilità (ved. Tab 2 piano annuale).

Per poter utilizzare correttamente i dati dell'osservazione soggettiva i docenti di scienze motorie hanno concordato di utilizzare i descrittori e le valutazioni riportate nella tabella 3 del piano annuale.

**Trieste, 30 aprile 2011**

**Firma del docente**

# 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**

## ALLEGATO 1 – PROGRAMMA

**Prof.** Massimo Stera  
**Materia** Scienze Motorie e Sportive  
**N. ore settimanali** 2 **N. ore complessivamente svolte** 45 (fino al 30 aprile 2011)  
**Classe** III F

- **Potenziamento fisiologico**
    - condizionamento organico e muscolare generale
    - sviluppo delle capacità condizionali (forza, resistenza e rapidità)
    - sviluppo e mantenimento della mobilità articolare
    - stabilizzazione delle capacità coordinative generali e speciali
  
  - **Pratica sportiva**
    - ginnastica a corpo libero a carattere generale (individuale, a coppie ed a piccoli gruppi) con e senza attrezzi
    - elementi fondamentali della ginnastica artistica con particolare riferimento alla preacrobatica
    - atletica leggera: corse, salti e lanci svolte in forma ludica a stazioni ed in circuito
    - pallavolo: regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra, giochi propedeutici, gioco con cambio d'ala e ricezione a W
    - pallacanestro: regole di gioco, tecnica individuale palleggio/passaggio/tiro, giochi propedeutici, difesa a uomo
    - calcio a 5: regole essenziali; fondamentali individuali e di squadra
    - softball: regole essenziali 5x5; fondamentali individuali e di squadra
    - unihockey: regole essenziali; fondamentali individuali e di squadra
    - giochi di movimento polivalenti
  
  - **Teoria**
    - Struttura del muscolo, contrazione muscolare
    - metabolismo energetico e fisiologia dell'esercizio fisico
    - posture e movimenti del corpo che causano dolori muscolari e articolari
    - storia delle olimpiadi moderne dal 1896 ai giorni nostri
    - Lo sport ed i suoi sogni: rapporto tra sport cinema e musica.
    - analisi e descrizione del "problema" doping nello sport\*
    - doping: cause e soluzioni interne ed esterne al mondo dello sport\*
    - fisiologia applicata allo sport degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio \*
    - adattamenti conseguenti all'allenamento aerobico\*
    - cenni apparato locomotore\*
    - alterazioni morfologiche tipiche delle curve fisiologiche \*
    - atteggiamento scoliotico e scoliosi strutturale \*
    - primo soccorso: traumi, lesioni principali e tecniche di primo intervento \*
- \*= argomenti da trattare nel mese di maggio

**Trieste, 30 aprile 2011**

**Firma del docente**

**Firma degli alunni**