

LICEO GINNASIO STATALE "FRANCESCO PETRARCA"

34139 TRIESTE – Via Domenico Rossetti, 74

XVII Distretto

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

Anno Scolastico 2011/2012

RELAZIONE FINALE DEL DOCENTE

Prof. **Diego Pecar**
Materia **Scienze Motorie**
N.ro ore settimanali 2 N.ro ore complessivamente svolte (al)
Classe **3G**

1. Presentazione sintetica della classe

La classe è composta da 5 alunni e da 15 alunne per un totale di 20 alunni. Il gruppo maschile ha sempre partecipato all'attività con interesse, impegno e partecipazione mentre la componente femminile ha affrontato le esercitazioni in modo molto eterogeneo: un gruppo ha partecipato alla stessa stregua della componente maschile; un gruppo intermedio è riuscito a partecipare in modo sempre più attivo superando le difficoltà iniziali; l'ultimo gruppetto si è avvicinato all'attività in modo più settoriale ritenendo a volte di non essere in grado di effettuare ciò che gli veniva proposto. Al termine del percorso del triennio la classe è riuscita comunque a raggiungere un buon livello generale ed è riuscita anche a collaborare più fattivamente maturando un maggior rispetto nei confronti delle diverse capacità individuali.

Le esercitazioni si sono svolte sempre in armonia e senza alcuna intemperanza e il gruppo maschile è quasi sempre riuscito a non prevaricare, con la sua esuberanza, le proprie compagne.

Le alunne inserite quest'anno provenienti da altre classi non hanno inficiato il clima della classe. All'interno della classe il rapporto tra gli alunni si è manifestato con una discreta disponibilità nelle relazioni sociali e il comportamento è sempre stato corretto anche se non si può parlare di "gruppo coeso". La classe ha manifestato un interesse abbastanza costante per tutti gli argomenti trattati e ha raggiunto gli obiettivi prefissati all'inizio dell'anno scolastico conseguendo nel complesso dei buoni risultati.

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

Gli obiettivi generali raggiunti, riguardanti l'aspetto cognitivo della materia, sono stati:

- la conoscenza di dati specifici ed il saper riconoscerli e riprodurli;
- la comprensione dei dati acquisiti con capacità di trasporli, interpretarli ed estrapolarli nel contesto di attività semplificate;
- la capacità di applicare, da parte dell'alunno/a, le proprie conoscenze nei nuovi campi di azione;
- si è favorito l'armonico sviluppo dell'alunno/a agendo in forma privilegiata sull'area motoria della personalità, tramite il miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari;
- si è cercato di rendere l'alunno/a cosciente della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale.

Gli obiettivi disciplinari specifici raggiunti possono essere indicati:

- nell'acquisizione degli elementi caratterizzanti la struttura dei grandi giochi di squadra, sia negli aspetti relativi alle regole generali, sia negli elementi di spazio-tempo che sono propri dei singoli fondamentali;
- nel padroneggiare i contenuti delle singole esperienze per strutturare dei lavori autonomi di semplice livello.
- si è promossa la cultura delle scienze motorie che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che le attività motorio-sportive assumono nell'attuale società.

Sono state acquisite le competenze generali di cui si sostanziano le attività svolte.
Sono state stimolate le capacità di adattare comportamenti corretti durante le esperienze motorie utilizzando le esperienze pregresse per affrontare in modo corretto le novità.

3. Attività di approfondimento svolte

La classe ha partecipato a diversi tornei scolastici interni e alle Petrarchiadi in programma nel mese di giugno

4. Criteri e strumenti di valutazione (*Prove scritte, verifiche orali, prove strutturate, ecc...*)

Il criterio di valutazione principale è di tipo formativo ed ha sempre tenuto conto del livello di partenza di ogni singolo alunno rapportato al grado di acquisizione e di stabilizzazione delle varie abilità. A tale scopo sono state utilizzati vari tipi di unità di osservazione. Inoltre hanno avuto sempre un certo peso l'impegno, la partecipazione e la collaborazione con l'insegnante e principalmente con i compagni. Sono state effettuate alcune prove scritte i cui risultati sono stati aggiunti alle altre valutazioni pratiche. Per l'osservazione valutativa sono state utilizzate scale a 10 valori, mentre per le forme scritte scale di 15 valori.

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

Trieste, 27 aprile 2011

Firma del docente

Prof. Diego Pecar

Anno Scolastico 2011/2012

PROGRAMMA SVOLTO

Prof. Diego Pecar

Materia: Scienze Motorie

Classe: 3G

Programma svolto fino al 15 maggio con l'indicazione del programma da svolgere fino al alla fine dell'anno scolastico.

Dopo un primo periodo di attività a carattere generale dovuta ad un recupero della pausa estiva, sono state proposte le seguenti unità didattiche per ognuna delle attività motorie previste:

- Esercizi di riscaldamento generale, di Stretching e di irrobustimento generale
- pallavolo (esercizi di palleggio, di bagher, in coppia, a gruppi, in circuito, in situazione di gioco)
- basket (esercizi di palleggio e di passaggio, esercizi di tiro da fermo, con arresto e in circuito)
- calcetto (costruzione di percorsi e gioco a squadre di numero ridotto)
- pallamano (costruzione di percorsi e gioco a squadre di numero ridotto)
- baseball (Regole fondamentali e gioco pre-sportivo con attrezzi soft adatti alla palestra)
- Rugby (Fondamentali di spostamento e passaggio sotto forma di percorsi e semplici competizioni "senza l'uso del placcaggio")
- circuiti di destrezza (in cui sono stati inseriti i vari esercizi imparati nelle discipline appena descritte)
- giochi pre-sportivi semplici di facile attuazione (per lo sviluppo della coordinazione motoria e in preparazione alle Petrarchiadi)

Tutte le esercitazioni hanno avuto una scansione e un'intensità rapportate alle capacità e al livello di partenza degli allievi.

Parte Teorica:

- Il Rachide (anatomia del rachide, struttura della vertebra, posture, paramorfismi, posture corrette per la prevenzione del mal di schiena)
- Il Sistema muscolare (funzioni del muscolo, composizione e tipi di muscolo, la contrazione, meccanismi bio-energetici, tipi di contrazione).
- Traumi sportivi (tipi di trauma, lesioni muscolari, lesioni ossee, lesioni articolari, lesioni tendineo-legamentose)
- Pronto soccorso dei traumi sportivi.
- Il Doping nello sport (definizione, sostanze vietate, pratiche vietate, effetti ed effetti collaterali delle sostanze assunte, restrizioni)

In data odierna il programma previsto è stato completato e l'attività proseguirà con esercitazioni varie sugli argomenti già acquisiti con lo scopo di potenziarne la conoscenza ma anche di cercare di infondere negli allievi il desiderio di continuare a coltivare la pratica motoria al termine del ciclo scolastico.

Trieste 27 aprile 2012.

Prof. Diego Pecar

Allievi:
