



Allegato al documento di classe no.	1.10
--	-------------

Docente	Anna Maria Napoletano
Materia	Educazione Fisica
Classe	V A ITC

RELAZIONE FINALE

1. Considerazioni generali

Le due ore consecutive di lezione e l'organizzazione rigida di alternanza settimanale con le classi del liceo, nell'utilizzo degli spazi e delle attrezzature disponibili, hanno rallentato lo svolgimento del programma e reso frammentario e discontinuo lo sviluppo delle tematiche affrontate. A queste difficoltà, particolarmente onerose nei momenti di verifica e di valutazione gli studenti hanno fatto fronte con senso di responsabilità, frequentando le lezioni assiduamente e con impegno e condividendo con l'insegnante, realmente da protagonisti, la difficile gestione dei tempi e degli spazi.

Il programma è stato adattato non tanto nei contenuti previsti quanto nella scansione dei tempi e nell'ampiezza dedicata alle esercitazioni tecnico pratiche. Purtroppo, non è stato possibile per motivi logistici legati alla disponibilità degli impianti presenti sul territorio realizzare l'esperienza programmata in acqua.

Dal punto di vista disciplinare e relazionale la classe appare ben strutturata: gli alunni mostrano una socialità aperta e spontanea e una buona capacità di instaurare rapporti personali significativi e dialetticamente costruttivi.

Il clima educativo sereno, il senso di solidarietà e la facilità a lavorare in gruppo hanno consentito a tutti gli studenti, di esprimere al meglio le proprie potenzialità psico fisiche, motorie ed espressive, ciascuno in relazione alle proprie capacità e attitudini; il percorso formativo e didattico è stato stimolante e ricco di esperienze.

Gli alunni dotati di maggiori competenze di carattere tecnico, si sono distinti nell'arco dell'anno, per l'impegno profuso nella partecipazione a manifestazioni e competizioni in rappresentanza dell'Istituto.

2. Obiettivi didattici

Alla fine di questo percorso si ritiene che gli studenti tutti conoscano e siano in grado di:
- percepire, riprodurre, e variare ritmi interni ed esterni;

pagina 1 di 4



- adeguare la traiettoria, la velocità, la distanza del proprio movimento, in funzione dell'oggetto e dello scopo;
- eseguire in modo ritmico le andature preatletiche;
- superare ostacoli adattando la propria corsa a distanze e altezze diverse;
- prevedere e rispettare un progetto di corsa;
- progettare una seduta di allenamento in circuito;
- eseguire correttamente una specialità di salto;
- eseguire correttamente una specialità di lancio;
- migliorare il proprio rendimento nella corsa veloce;
- interpretare uno schema tattico e costruirne autonomamente, elaborando strategie per lo schieramento di una squadra in campo;
- trasferire abilità tattiche da un contesto all'altro;
- migliorare le proprie abilità espressive;
- comporre ed eseguire semplici sequenze danzate in armonia con un supporto musicale;
- applicare i principi delle diverse metodiche di allungamento ;
- percepire le tensioni del compagno durante lavori in coppia;
- organizzare autonomamente un'attività di allungamento muscolare;
- applicare tecniche specifiche di primo soccorso.

La maggior parte degli alunni hanno acquisito e consolidato le competenze relative agli obiettivi sopra elencati in modo pienamente soddisfacente e alcuni in modo eccellente.

3. Contenuti trattati

➤ Potenziamento organico generale

- andature preatletiche, corsa eseguita nelle diverse forme (avanti, indietro, laterale, calciata dietro, skipp), salti realizzati in varietà di ritmo e di ampiezza
- attività di corsa regolare variando i parametri del tempo e dello spazio, praticata anche all'aperto
- potenziamento dei diversi distretti muscolari con esercizi eseguiti individualmente, in coppia, con e senza carico

pagina 2 di 4



- stretching e allungamento muscolare (metodo Anderson)
- esercizi per mantenere e migliorare la mobilità della colonna vertebrale e dei cingoli scapolo-omerale e coxo - femorale
- esercitazioni sulla velocità di reazione, di esecuzione, e di spostamento
- le forme di allenamento: lavoro continuo, lavoro intervallato, lavoro in circuito
- allenamento della forza resistente e della forza rapida con circuiti attrezzati.

➤ **La Resistenza**

- attività di corsa regolare variando i parametri dello spazio e del tempo
- La corsa Campestre
- 1500mt (F) 2000mt (M)

➤ **Pallavolo**

- Esercitazioni tecnico - pratiche per perfezionare e consolidare i fondamentali tecnici già affrontati nel biennio;
- tattiche di difesa e di attacco;
- sistemi di ricezione: ricezione a semicerchio e ricezione a W con palleggiatore centrale in posto 3;
ricezione a trapezio con penetrazione del palleggiatore dalla seconda linea.
- sistemi difensivi; schema di difesa 3-1-2

➤ **Espressione corporea**

Interpretazione e studio di una danza tradizionale :il Tango

- studio dei passi e dei movimenti base
- le figure e le prese
- l'interpretazione della musica
- il lavoro di coppia
- studio di una coreografia obbligatoria
- composizione di una libera coreografia

➤ **Pallacanestro**

- Esercitazioni tecnico - pratiche per perfezionare e consolidare i fondamentali tecnici già affrontati nel biennio;
- tattiche di gioco nel due contro due e nel tre contro tre;
- strategie di difesa nel cinque contro cinque :sistema 2-1-2
- i principi tattici dell'attacco

➤ **La tattica come abilità trasferibile**

- Il transfert delle abilità;
- tattiche di gioco e transfert;
- comportamenti tattici in tre sport di situazione :pallacanestro, calcio a cinque, uni hockey.

➤ **Atletica**



- la corsa ad ostacoli: struttura ritmica della corsa e tecnica dell'esecuzione relativa a :
gamba di attacco, gamba di stacco e superamento dell'ostacolo.
- la velocità : i 100 mt
- la forza esplosiva : la tecnica del lancio del disco

4. Contenuti da trattare nell'ultimo mese di lezione

- **Traumatologia e primo soccorso**
- I comportamenti preventivi
- Gli infortuni nello sport:
 - ◆ lesione dei tegumenti: ferite e contusioni
 - ◆ lesioni muscolari: strappo, stiramento, crampo
 - ◆ lesioni ossee: le fratture
 - ◆ lesioni articolari: distorsione e lussazione
 - ◆ emorragie ed epistassi

5. Data e firma del docente

Rozzano, 3 maggio 2006

6. Firme dei rappresentanti degli studenti nel consiglio di classe

I sottoscritti studenti, relativamente al programma svolto (indicato al punto 3. della presente relazione), riconoscono che gli argomenti indicati sono stati effettivamente svolti