



Allegato al documento di classe n. 1.10

Docente	Anna Maria Napoletano
Materia	Educazione Fisica
Classe	5 B

RELAZIONE FINALE

1. Considerazioni generali

Lo svolgimento dell'attività didattica nell'arco dell'anno scolastico è stato sostanzialmente regolare. Il programma iniziale ha subito alcuni adattamenti che hanno avuto ricadute sull'ampiezza degli spazi dedicati alle esercitazioni tecnico pratiche. La frequenza degli studenti alle lezioni è stata regolare; la partecipazione nel complesso positiva ed interessata.

Gli studenti presentano, al termine di questo quinto anno di scuola superiore, una socialità aperta e spontanea, con alcune punte di eccessiva esuberanza non sempre opportunamente contenute.

Il forte senso di gruppo e di appartenenza che caratterizza il profilo della classe ha avuto una valenza positiva nella maturazione e nella crescita delle singole personalità.

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

2. Obiettivi didattici

Alla fine di questo percorso si ritiene che gli studenti conoscano e siano in grado di:

- percepire, riprodurre e variare ritmi interni ed esterni;
- adeguare la distanza, la traiettoria e la velocità del proprio movimento in funzione dell' attrezzo utilizzato e della finalità perseguita;
- 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;

pagina 1 di 4



- 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;
- utilizzare in modo consapevole le proprie abilità espressive;
- eseguire semplici sequenze motorie ed espressive 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 le norme di prevenzione degli infortuni sportivi;
- conoscere 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.

Alcuni dimostrano di essere in grado di gestire ed esprimere in modo consapevole ed efficace la propria motricità, conseguendo risultati eccellenti sia in contesti prettamente tecnici sia ambiti espressivi e creativi.

3. Contenuti trattati

1. Potenziamento organico generale

- andature preatletiche e corsa eseguite nelle diverse forme (avanti, indietro, laterale, calciata dietro, skipp);
- salti realizzati in varietà di ritmo e di ampiezza;
- potenziamento dei diversi distretti muscolari con esercizi eseguiti individualmente, in coppia, con e senza carico;
- 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;
- progressioni di saltelli con la funicella.

2. Atletica

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



3. Pallavolo

- esercitazioni tecnico - pratiche per perfezionare e consolidare i fondamentali tecnici individuali;
- tattiche di difesa e di attacco;
- sistemi di ricezione:
 - o W con palleggiatore centrale in posto 3 e attacco dalle ali;
 - o semicerchio con palleggiatore in posto 3 e attacco dalle ali;
- sistemi difensivi:
 - o lo schema 2- 1 - 3.

4. Espressione corporea

- Interpretazione e studio di una danza tradizionale: Rock n' Roll:
 - o studio dei passi e dei movimenti base;
 - o le figure e le prese acrobatiche;
 - o l'interpretazione e la drammatizzazione di un brano musicale;
 - o il lavoro di coppia;
 - o studio di una coreografia obbligatoria;
 - o composizione di una libera coreografia.

5. Pallacanestro

- esercitazioni tecnico - pratiche per perfezionare e consolidare i fondamentali tecnici individuali e di squadra;
- tattiche di gioco nel 5 contro 5;
- strategie di difesa nel 5 contro 5.

6. Approfondimenti teorici

- La meccanica del lavoro addominale negli esercizi di potenziamento.
- La meccanica della respirazione addominale.
- Recupero psicofisico dopo l'attività motoria.

7. Traumatologia e primo soccorso

- I comportamenti preventivi;
- Gli infortuni nello sport:
 - o lesione dei tegumenti: ferite e contusioni;
 - o lesioni muscolari: strappo, stiramento, crampo;
 - o lesioni ossee: le fratture;
 - o lesioni articolari: distorsione e lussazione;
 - o emorragie ed epistassi.



4. Contenuti da trattare nell'ultimo mese di lezione

1. Atletica

- la velocità : i 100 mt;
- la forza esplosiva : la tecnica del lancio del disco.

2. La tattica come abilità trasferibile

- Esperienze di transfert di abilità in tre sport di situazione: pallacanestro, calcio a cinque, uni hockey.

3. La destrezza

- Esercitazioni in circuito.

5. Data e firma del docente

Rozzano, 5 maggio 2007

6. Firme dei rappresentanti degli studenti nel consiglio di classe