

RELAZIONE FINALE DEL DOCENTE

ANNO SCOLASTICO 2025/2026 - CLASSE SEZIONE VB

DOCENTE: Ardolino Esposito Giovanna

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

- **Raggiungimento degli obiettivi**

Per quanto riguarda il raggiungimento degli **obiettivi specifici di apprendimento (OSA)** disciplinari (competenze) essi sono evidenziati nella seguente tabella declinata per competenze ed abilità.

Competenze	Abilità	raggiunti								
		totalmente da			parzialmente da			per nulla da		
		Tutti	Buona parte	Alcuni	Tutti	Buona parte	Alcuni	Tutti	Buona parte	Alcuni
Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche (muscolare e cardiocircolatorio). Conoscere i metodi più usati per il potenziamento muscolare e la resistenza di base	-Riconoscere le principali capacità condizionali coinvolte nei vari movimenti. -Saper eseguire le più comuni metodiche di potenziamento muscolare. -Saper utilizzare le più comuni metodiche per il miglioramento della resistenza di base.			X	X					

CONTENUTI TRATTATI

Il programma effettivamente svolto in classe è stato il seguente:

Per la particolare specificità della disciplina per quanto riguarda la parte pratica non è possibile stabilire una scansione temporale precisa anche perché molti contenuti vengono trattati e ripresi varie volte durante tutto l'anno scolastico in quanto correlati tra di loro.

POTENZIAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

OBIETTIVO GENERAL: Migliorare la condizione fisico-motoria generale, agendo sugli aspetti condizionali del movimento.

CONTENUTI: Esercizi a carico naturale e in sovraccarico, esercizi di opposizione e resistenza, esercizi con attrezzi (funicella, palla medica, spalliera, trave, plinti, ecc), esercizi di mobilizzazione articolare, esercizi di allungamento muscolare con tecniche di stretching, corsa con durata e ritmi progressivamente crescenti, prove ripetute su distanze brevi. Attività motoria finalizzata all'incremento della rapidità e finalizzati alla pratica sportiva: esercitazioni propedeutiche alla corsa veloce (esercizi di reattività, andature atletiche, scatti con partenze variate, ecc.); staffette. Esercizi del correre, del saltare, andature atletiche proposte con metodo continuo (resistenza aerobica) ed intervallato (resistenza anaerobica) per la pratica sportiva.

IL CORPO UMANO

OBIETTIVO GENERALE: Applicare le proprie conoscenze per migliorare il proprio benessere psico-fisico.

CONTENUTI: Struttura delle articolazioni maggiormente sollecitate nei vari sport trattati; gli effetti del movimento sulle articolazioni e come preservarle. Approfondimenti sul sistema cardiocircolatorio e respiratorio. La colonna vertebrale: curve fisiologiche e patologiche; paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale e degli arti inferiori: la postura corretta. Come prevenire le patologie dovute ad una scorretta postura.

SPORT E BENESSERE

OBIETTIVO GENERALE: Riconoscere il valore educativo e formativo delle scienze motorie e sportive. Individuare elementi di rischio ambientale legati all'attività motoria, adottare comportamenti adeguati per evitare infortuni a sé e agli altri.

CONTENUTI: Approfondimento su salute dinamica, i rischi della sindrome ipocinetica, Attività motoria e benessere: influenza sull'apparato cardio – circolatorio; conoscenza sulle norme di comportamento in caso di infortunio: epistassi, distorsione, lussazione, fratture, ferite; trauma cranico, trauma di colonna; svenimento, stiramento, strappo, crampi, colpo di sole e colpo di calore. Approfondimenti sui principi nutrizionali. Il doping e le principali sostanze dopanti.

METODOLOGIA E DIDATTICA

Nel corso dell'anno scolastico sono stati adottati i seguenti metodi e/o strategie didattiche:

Gli elementi metodologici devono consentire il processo educativo del corpo. La presa di coscienza e la conseguente consapevolezza dell'allievo, anche se esercitate solo in occasione dell'apprendimento di una specifica abilità, possono diventare un modello generale di trasferimento di conoscenze e capacità atte a promuovere la costruzione di adeguati stili di vita. Sarà quindi importante acquisire esperienze e cercare soluzioni e modalità personali di apprendimento accettando l'errore (problem solving); sicuramente si potrà facilitare la comprensione e l'osservazione dell'attività incoraggiando l'allievo a scoprire le modalità di adattamento e la soluzione del compito, accentuando come strategia didattica alcuni aspetti come ad esempio l'uso della voce e di segnali uditivi di vario genere, l'utilizzo di chiari punti di riferimento spazio-temporali, indicazioni tecniche precise, ecc.

L'approccio avverrà attraverso la valutazione di semplici test d'ingresso che consentano di programmare il lavoro dell'anno scolastico e di predisporre interventi in itinere per consentire agli alunni di effettuare una attività motoria adeguata alle reali possibilità di ciascuno.

Le attività proposte avverranno:

- con lezioni frontali,
- con lavori di gruppo e assegnazione dei compiti,
- con osservazione diretta finalizzata,
- secondo il principio della complessità crescente articolando il percorso dal semplice al complesso, dal facile al difficile,
- con un approccio globale, limitando gli interventi di tipo analitico alle situazioni di maggior complessità o quando si presentino particolari difficoltà da parte di singoli alunni o di piccoli gruppi,

In merito all'**attività valutativa**, la valutazione, sia quella inerente all'attività fisica e sportiva sia quella inerente alla teoria, sarà associata a tutte le fasi del processo educativo. Dal punto di vista della collocazione temporale, ci sarà una valutazione iniziale, intermedia e finale. Con la valutazione iniziale si avrà la stima della difficoltà che gli allievi incontreranno nel percorso di istruzione. Attraverso la valutazione intermedia ci saranno interventi individualizzati di compensazione della

difficoltà di apprendimento. Infine, con la valutazione finale, si andrà a sollecitare l'integrazione delle competenze acquisite durante il percorso di apprendimento.

CRITERI DI VALUTAZIONE

Le valutazioni sono state espresse in conformità ai criteri e agli indicatori contenuti nelle griglie di valutazione dipartimentali deliberate dal Collegio dei Docenti, in ottemperanza alle disposizioni vigenti e riportate nel PTOF d'Istituto.

STRUMENTI ADOTTATI

Le lezioni teoriche sono state frontali e interattive, con l'ausilio del pc. Le lezioni pratiche sono state svolte nella palestra dell'istituto.