



## **RELAZIONE FINALE**

**a.s. 2014 /2015**

**DOCENTE: prof. Fulvio Capello**

**CLASSE: IV sez. AI**

**DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive**

:La Classe ha lavorato con serietà ed impegno costante per l'intero anno scolastico, dimostrando grande interesse, attiva partecipazione e in molti casi autentica passione per la materia. Gli alunni durante l'anno scolastico, hanno partecipato al dialogo educativo mostrando interesse ai diversi argomenti e alle attività motorie proposte.

Nell'affrontare le difficoltà ed il carico di lavoro necessario per acquisire competenze ed abilità psicomotorie, gli alunni sono impegnati sino al raggiungimento degli obiettivi didattici e formativi propri della materia.

Criteri metodologici e didattici:

Il lavoro programmato è stato diviso in due periodi, due periodi.

Il primo quadrimestre è stato caratterizzato dalla ricerca e definizione della situazione di partenza degli alunni attraverso l'attuazione di prove e test sulle diverse qualità motorie utilizzando test attitudinali, lavoro individuale, lavoro in circuito, giochi di squadra. Successivamente sono state proposte una serie di attività specifiche sia individuali che di squadra con lo scopo di ottenere un significativo miglioramento delle prestazioni.

Nel secondo quadrimestre è stato dedicato molto più tempo ai giochi di squadra, allo sviluppo fisico generale e all'atletica leggera come conoscenza globale della disciplina, utilizzando quanto più possibile gli spazi tecnicamente non adeguati. La metodologia didattica utilizzata per raggiungere gli obiettivi prefissati è stata quella di proporre le diverse problematiche motorie partendo dal semplice e facile, per arrivare gradualmente al complesso ed analitico per ritornare alla visione globale.

Parte Teorica.

Nel corso dell'anno sono state anche affrontate alcuni problemi che interessano molto da vicino i giovani come:

- La salute dinamica: conoscenza e l'accettazione del proprio corpo, la sedentarietà, il tabagismo, l'alimentazione e i disturbi alimentari.
- Informazioni sulla teoria del movimento e sulle metodologie dell'allenamento relative alle attività.
- Esercitazioni di assistenza diretta ed indiretta relativa alle attività svolte.
- Conoscenze essenziali sulle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni ed in caso di incidente.
- Elementi di fisiologia dell'apparato cardio-circolatorio, respiratorio e dell'accrescimento, le varie fasi della nostra crescita e di sviluppo.
- Nozioni di tecnologia applicata alle attività motorie e sportive.
- Cenni di Storia dell'Educazione Fisica e dello sport.



Il comportamento degli alunni, nel complesso vivace e corretto sia nel rapporto tra loro che con i docenti, è stato globalmente corretto ed educato, non richiedendo interventi di carattere disciplinare particolare.

L'ambiente scolastico tranquillo e l'atmosfera cordiale ma seria hanno consentito di svolgere quasi completamente il programma predefinito, e di raggiungere la maggior parte delle mete e degli obiettivi prefissati nell'area sportivo – motoria

Il profitto raggiunto dalla classe alla fine dell'anno e da ritenersi globalmente buono.

Durante il periodo scolastico si sono tenuti in Istituto vari momenti d'incontro con le famiglie, favorendo al massimo il dialogo e la collaborazione, per dare una soluzione ai vari problemi emersi di volta in volta e migliorare il processo d'apprendimento e facilitare il coinvolgimento degli alunni nelle attività proposte.

Il Centro Sportivo Studentesco costituito in Istituto ha aderito ai Campionati sportivi studenteschi, sono state organizzate gare di Circolo e d'Istituto nelle varie discipline sportive, con la partecipazione di molti alunni che hanno ottenuto buoni risultati.

Vittuone, 04/06/2015

prof. Fulvio Capello



## **Programma svolto**

**a.s. 2014 /2015**

**DOCENTE:** prof. Fulvio Capello

**CLASSE:** IV sez. AI

**DISCIPLINA:** Scienze Motorie e Sportive

### **Potenziamento fisiologico**

o attività a regime aerobico- corsa a ritmo blando fino a 15 min;

o corsa in ambiente naturale;

o interval – training da ritmi medio –bassi;

o lavoro con funicelle;

o lavoro con piccoli attrezzi;

### **Rafforzamento della potenza muscolare**

a) esercizi a carico naturale, in coppia, in gruppo;

b) esercizi con sovraccarichi medi;

c) esercizi di sollevamento e trasporto;

d) esercizi ad un grande attrezzo (quadro svedese, la spalliera, la scala, la – Progressione libera all'attrezzo);

e) circuito con panche, palle mediche

- sviluppo della mobilità e scioltezza articolare esercizi a) corpo libero

e con attrezzi (bastoni, con esecuzioni ripetute)

b) esercizi di agilità al suolo di media difficoltà.

c) stretching : modalità di esecuzione e progressione generale e specifiche per alcune attività sportive.

### **PRIMO QUADRIMESTRE**

**Miglioramento della velocità** a) esercizi di prontezza e destrezza con l'utilizzo di attrezzi da diverse posizioni;

b) percorsi di livello medio di difficoltà;

c) prove di velocità;

### **Consolidamento degli schemi motori di base**

Coordinazione generale Esercizi di combinazione di gesti motori con diverse parti del corpo;

Esercizi di riproduzione di gesti compiuti da un compagno;

Esercizi di esecuzione di gesti su rappresentazione mentale;

Combinazioni di saltelli alla funicella, anche con progressione inventata;



Esercizi di combinazione con piccoli attrezzi.

### **Equilibrio generale**

Esercizi con piccoli e grandi attrezzi, esercizi a corpo libero;

Esercizi sull'equilibrio statico, su quello dinamico e in volo;

Esercizi che implicano la perdita temporanea dell'equilibrio e il suo recupero. Salti verso il basso con assunzione di posizioni complesse nella fase di volo.

Elementi del corpo libero

La verticale a tre appoggi La verticale a due appoggi. Ruota. Capovolta con salto. Progressione a corpo libero.

## **SECONDO QUADRIMESTRE**

Organizzazione del proprio movimento in spazi delimitati e situazioni complesse, anche utilizzando piccoli attrezzi (funicelle, cerchi, palloni).

Esercizi di riproduzione di azioni motorie (progressioni)

Posizionamento corretto in campo nei giochi (tattica, formazione)

Avviamento alla pratica sportiva

Atletica: corse veloci, corsa di fondo, propedeutici alla staffetta , 4x100, salto in lungo (cenni). Salto in alto, lancio del disco, lancio del peso con traslocazione.

Giochi propedeutici, di socializzazione, presportivi, sportivi e tradizionali:

Palla – bersaglio, uno contro tutti, tutti contro uno, palla perimetro, palla campo, head ball, tchoukball, ultimate frisbee).

Si richiederà un affinamento della tecnica e miglioramenti delle prestazioni.

Pallacanestro: fondamentali senza palla fondamentali con palla, palleggio, passaggio, tiro, difesa individuale, taglia fuori, gioco 2c2, 3c3, 5 contro 5 difesa a zona (cenni). Regolamento

Calcio a cinque: passaggio, Tiro, dribbling, tattica di attacco e difesa (cenni). Regolamento.

Tennis-tavolo. fondamentali: diritto, rovescio, battuta, gioco. Regolamento

Ginnastica artistica: progressione a corpo libero con capovolta, verticale, ruota giro salto.

Volteggio al cavallo, passaggio semplice con tempo di volo, frammezzo e divaricato, evoluzioni avanzate.

Pallavolo : fondamentali individuali e di squadra

Pallamano : fondamentali: palleggio passaggio tiro contropiede, attacco e difesa giochi propedeutici e gioco globale. Regolamento

Si proporranno uscite didattiche per approfondire argomenti inerenti alle tematiche legate all'ambiente come consolidamento di una cultura motoria sportiva

Durante tutto l'anno:

Educazione alla salute

Norme D'igiene



Il Corpo Umano

Traumatologia E Primo Soccorso

Problematiche Giovanili

Conoscenze:

conosce l'anatomia e la funzionalità degli apparati inerenti all'attività fisica proposta;

conosce i principali traumi e le nonne elementari di pronto soccorso;

**Vittuone, 04/06/2015**

**prof. Fulvio Capello**