

LICEO GINNASIO STATALE "FRANCESCO PETRARCA"

34139 TRIESTE – Via Domenico Rossetti, 74

XVII Distretto

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

Anno Scolastico 2010/2011

RELAZIONE FINALE DEL DOCENTE

Prof. Rita Volsi
Materia/e Educazione fisica
N.ro ore settimanali : 2 N.ro ore complessivamente svolte: 44 al 5 maggio
Classe 3 B

1. Presentazione sintetica della classe

La classe, abbastanza esigua nel numero, presenta al suo interno una situazione eterogenea, per cui gli obiettivi non sono stati raggiunti da tutti gli studenti in ugual misura. Possiamo però affermare che buona parte della classe si è costantemente impegnata nel corso del quinquennio a migliorare le proprie capacità motorie raggiungendo in modo soddisfacente gli obiettivi prestabiliti:

Visto il numero degli studenti, nell'ultimo anno le lezioni si sono svolte nella palestra della sede succursale, per cui necessariamente le proposte sono state influenzate dalle limitazioni imposte dagli attrezzi e dagli spazi a disposizione.

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

- conoscenza del linguaggio specifico;
- conoscenza delle metodiche inerenti la pratica motoria;
- capacità di utilizzare le qualità fisiche e le funzioni neuro-muscolari in modo adeguato nelle diverse situazioni operative;
- capacità di realizzare attività finalizzate;
- capacità di adottare comportamenti corretti in situazioni di gioco di alcuni sport di squadra;
- conoscenza dei contenuti tecnici e del regolamento di alcune discipline sportive;
- conoscenza delle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.

3. Attività di approfondimento svolte

La classe, ha partecipato nel corso del quinquennio ai Progetti di attività motoria proposti sia in orario curricolare che extracurricolare, Sport e Cultura, Tuttingioco e Progetto Montagna. Alcuni studenti hanno partecipato in orario extracurricolare e con buoni risultati alle attività sportive scolastiche proposte, campionati, tornei e manifestazioni di orienteering, pallavolo, calcio e basket. In particolare alcune studentesse hanno partecipato all'attività di orienteering, anche con compiti di giuria e di supporto, mentre Valeria Grisoni ha conseguito risultati ragguardevoli partecipando con la squadra nazionale ai Campionati Mondiali Studenteschi di Madrid.

4. Criteri e strumenti di valutazione

- prove di valutazione per verificare l'apprendimento rispetto alla situazione di partenza;
- osservazione dell'impegno durante le ore di lezione;
- costanza nella partecipazione
- per la parte teorica sono state effettuate due prove scritte, nel 2° quadrimestre (tip. A e B) con struttura simile alla 3° prova.

Allegato: Programma svolto fino al 5 maggio (giorno del Consiglio di classe),
controfirmato da 2 allievi

Trieste, 5 maggio 2011

Rita Volsi

3B Programma svolto al 5 maggio

Parte pratica

- potenziamento organico: conoscenza e pratica delle metodiche inerenti il miglioramento delle capacità coordinative e condizionali;
- affinamento delle funzioni neuro-muscolari attraverso esercitazioni atte a migliorare l'organizzazione, e l'efficacia del movimento: andature coordinative, es. a corpo libero, es. ai piccoli e grandi attrezzi, giochi di destrezza e velocità;
- sviluppo delle capacità operative nell'ambito della pratica delle attività sportive e consolidamento della tecnica degli sport scolastici: pallavolo, pallacanestro, calcio a cinque;
- conoscenza dei metodi e delle norme di prevenzione;

Parte teorica

- Il corpo in movimento: - lo scheletro: struttura e funzione; la colonna vertebrale, paramorfismi e dismorfismi; caratteristiche del tessuto osseo; - il sistema muscolare: proprietà e funzione; caratteristiche del tessuto muscolare; la contrazione e i substrati energetici. Muscoli della statica, concetto di postura, la ginnastica addominale.
- Sport e salute: adattamenti degli apparati: loco-motore, cardio-vascolare e respiratorio.
- Sport e prevenzione.
- Il doping nello sport.