



LICEO QUADRI

LICEO SCIENTIFICO STATALE "G.B. QUADRI" VICENZA

**DOCUMENTO DEL CONSIGLIO DI CLASSE**

(OM n. 55/2024 art. 10)

Anno scolastico 2023-2024

RELAZIONE DEL DOCENTE

**All. A**

**Classe: 5CS Indirizzo: C    Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE    Docente: GIANNI FACCIN**

## **1. OBIETTIVI RAGGIUNTI DALLA CLASSE**

La valutazione della classe utilizza la seguente tabella di corrispondenza

Meno di 6	insufficiente
6	sufficiente
6 - 7	discreto
7 - 8	buono
8 - 10	ottimo

In relazione alla programmazione curricolare sono stati conseguiti i seguenti obiettivi

1. Potenziamento fisiologico, con particolare attenzione all'allenamento del sistema cardio circolatorio e respiratorio ed al miglioramento della mobilità articolare e dell'allungamento muscolare, essenzialmente attraverso lo schema motorio del "correre" e del camminare.
2. Conoscenza e allenamento delle capacità motorie di base, sia condizionali che coordinative.
3. Conoscenza e controllo del corpo, da fermo ed in movimento, con riferimento a tecniche di rilassamento o altre metodiche.
4. Conoscenza e applicazione delle regole della pallavolo e avviamento al gioco del calcio a cinque.
5. Conoscenza delle figure generali della ginnastica "STEP" concetto di ritmo e battute di una base musicale.

5. Conoscenza delle posture scorrette relative alla colonna vertebrale e il loro trattamento. Definizione di paramorfismo e dismorfismo: scoliosi e atteggiamento scoliotico e le conseguenze sulla postura e la salute generale dell'individuo. L'abito astenico, le scapole alate, le deviazioni del rachide sul piano sagittale (dorso curvo iper cifotico, iperlordosi cervicale e lombare, dorso piatto). Le anomalie delle ginocchia e le anomalie dei piedi.

6. Conoscenza ed applicazione delle teorie dell'allenamento sportivo agonistico ed amatoriale.

7. Conoscenza delle fasi che costituiscono una progressione didattica in uno sport di squadra e in un esercizio di ginnastica ritmica.

8. Conoscenze di base sul primo intervento in caso di arresto cardiaco e della pratica della compressione cardiaca con l'utilizzo del defibrillatore.

### **1.1. Obiettivi raggiunti relativamente alle conoscenze**

In riferimento all'acquisizione dei contenuti, e quindi di concetti, termini, argomenti, procedure, regole e metodi, in riferimento ai punti: 2,3,4,5,6,7,8 la conoscenza della classe appare buona.

### **1.2. Obiettivi raggiunti relativamente alle competenze**

Relativamente all'utilizzazione delle conoscenze acquisite, nella risoluzione di problemi, nell'effettuazione di compiti affidati e in generale nell'applicazione concreta di quanto appreso la classe ha raggiunto un livello quasi ottimo.

### **1.3. Obiettivi raggiunti relativamente alle capacità**

Relativamente alla rielaborazione critica delle conoscenze acquisite, al loro autonomo e personale utilizzo e in rapporto alla capacità di organizzare il proprio apprendimento la classe ha raggiunto un livello buono.

## 2. CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI REALIZZAZIONE

Argomenti svolti fino al 15 maggio

Periodo mese/i

Moduli didattici	Conoscenze/Competenze disciplinari relative a ciascun modulo	Periodo mese/i
La resistenza cardiocircolatoria e respiratoria	<p>10' di corsa a regime aerobico con controllo del battito cardiaco e acquisizione del concetto di recupero completo e incompleto.</p> <p>Corsa intervallata a regime aerobico con recupero incompleto e ripartenza.</p> <p>Corsa a ritmo dei test dei mt 1600 e mt 2000 sul giro di mt 400.</p> <p>Impostazione del ritmo di corsa adattato ai due diversi test di resistenza.</p> <p>Test di resistenza sul giro di mt 400 svolti nell'area verde circostante l'edificio scolastico.</p> <p>Test dei mt 1600 e dei mt 2000 con riferimento ai tempi indicati nelle tabelle di valutazione.</p>	settembre ottobre
Test di ingresso sulla capacità condizionale FORZA	<p>Introduzione del concetto di forza, il giusto rapporto tra la forza degli arti superiori e quella degli arti inferiori necessario per il mantenimento di una corretta postura.</p> <p>Test del lancio della palla medica da seduto (2 Kg F e 3 Kg M).</p> <p>Test del salto in lungo da fermo.</p> <p>Analisi dei risultati secondo le tabelle di riferimento.</p>	ottobre novembre
La coordinazione generale	<p>Le andature semplici e complesse con l'utilizzo della funicella.</p> <p>Le andature frontali e le andature laterali.</p> <p>Le andature combinate da eseguire con le variazioni ogni quattro saltelli.</p> <p>Verifica sulle andature con la scelta della combinazione personale costituita da tre fino a sei tipologie differenti.</p>	novembre
La Pallavolo	<p>Ripasso e approfondimento dei fondamentali individuali: palleggio, bagher, schiacciata, muro, battuta di sicurezza e battuta a tennis.</p> <p>Schiacciate a rete su alzata del compagno partite 3c3; 4c4; 5c5 e 6c6.</p> <p>Ripasso del regolamento di gioco e partite in autogestione.</p>	dicembre gennaio
La postura individuale	<p>Gli esercizi di scarico della colonna vertebrale.</p> <p>la tecnica IOP (Istituto ortopedico Pini di Milano).</p> <p>il Test di analisi della posizione del proprio baricentro corporeo.</p>	gennaio

Educazione al "ritmo" attraverso la pratica della ginnastica Step.	Movimenti fondamentali della ginnastica "Step". La coordinazione degli arti superiori. La coordinazione degli arti inferiori. La coordinazione combinata degli arti superiori e inferiori. I passi base dello Step. Coreografia di gruppo a ritmo musicale con 130 battute al minuto. Verifica a terne con esecuzione personalizzata.	febbraio marzo
Il calcio a cinque	Presentazione dei fondamentali del calcio a cinque: palla accompagnata, stop di suola e passaggio di dx, stop di suola e passaggio di sx, passaggi di prima a distanza ravvicinata. Tiro di collo piede. Semplici esercitazioni di passaggi in movimento e accompagnamenti della palla con l'interno, l'esterno e il collo piede. Gioco: calcio torello e partite 4c4. Verifica a coppie sul passaggio e sulla palla accompagnata.	marzo aprile
Educazione posturale	L'equilibrio del bacino. Le curve della colonna vertebrale (cifosi e lordosi), e le loro alterazioni. Le deviazioni laterali della colonna vertebrale (scoliosi). Le degenerazioni ossee intra articolari ed extra articolari (artrosi e peri artrosi). Le anomalie dell'appoggio dei piedi (piede cavo e piede piatto).	maggio

#### Argomenti che saranno trattati prima della fine delle lezioni

Moduli didattici	Conoscenze/Competenze disciplinari relative a ciascun modulo	Periodo mese/i
L'educazione "Alimentare"	Cenni sui macronutrienti e la loro funzione principale. Il metabolismo basale, il fabbisogno calorico giornaliero, il fabbisogno per l'attività lavorativa, sportiva o di studio. Le disfunzioni alimentari: anoressie e bulimia. I vari tipi di dieta: elementi che le contraddistinguono. L'andamento della glicemia nell'arco delle 24 ore del giorno. Come organizzare meglio la propria alimentazione: le dieci regole principali.	maggio

<p>Progressione didattica del "basket" e del "cerchio".</p>	<p>Organizzazione di una progressione didattica del "basket" per la componente maschile e del "cerchio" per la componente femminile.          Scelta degli esercizi e dei movimenti di buona esecuzione da svolgere in forma individuale, a coppie o in gruppo          costruzione della progressione didattica suddivisa in tre fasi: riscaldamento, fase centrale e chiusura.          Verifica finale del lavoro svolto tenendo in considerazione la difficoltà tecnica degli esercizi proposti e la sincronizzazione dei movimenti.</p>	<p>maggio</p>
---	--	---------------

Ore effettivamente svolte dal docente durante l'anno, alla data attuale: 42

**Firma degli studenti rappresentanti di classe**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **3. METODOLOGIE DIDATTICHE**

E' stato utilizzato il metodo delle lezioni frontali alternato alla suddivisione degli studenti in coppie, terne e in gruppi di lavoro. L'insegnante ha fornito spunti su cui lavorare lasciando libero spazio all'interpretazione personale degli studenti. Nei lavori in gruppo si è cercato di stimolare il confronto tra compagni e il lavoro in team.

### **4. STRUMENTI E MATERIALI DIDATTICI**

Per gli approfondimenti sono state fornite delle fotocopie e dei power point forniti dall'insegnante. Le attività pratiche sono state svolte in palestra, nelle zone adiacenti all'edificio scolastico (campo da calcio, pista di atletica leggera e pedane) e nella struttura del pattinodromo.

### **5. STRUMENTI DI VERIFICA**

Le verifiche sono state di tipo prevalentemente pratico utilizzando quando necessario le griglie di valutazione delle singole specialità sportive. Gli studenti con l'esonero dall'attività pratica hanno sostenuto delle verifiche mediante la presentazione di un elaborato scritto (tesina) sugli argomenti trattati in forma pratica dai compagni di classe. Visto l'elevato numero degli studenti per classe la teoria è stata svolta in itinere all'inizio degli argomenti prima di intraprenderli in forma pratica.

### **6. ATTIVITA' DI RECUPERO**

Non sono state svolte prove di recupero in orario extra-curricolare, ma per gli allievi in difficoltà si è cercato di indicare percorsi alternativi e personalizzati in modo da poter evidenziare e rilevare il raggiungimento di obiettivi minimi durante il normale svolgimento delle lezioni.

Firma del docente

GIANNI FACCIN

Vicenza 15 maggio 2024

