

– Liceo Fogazzaro –  
a.s. 2014/2015  
**CLASSE 5AE**  
**opzione economico sociale**  
**MATERIA: Ed fisica**  
*Prof. Nicoletta Pavan*

**Relazione finale del docente**

**1. Premessa**

Avendo iniziato solo da quest'anno l'insegnamento in questa classe e date la difficoltà di definire i prerequisiti, la situazione logistica delle palestre, nonostante il motivato interesse delle studentesse e la loro partecipazione, lo svolgimento del programma risulta ridotto e poco approfondito.

**2. Contenuti disciplinari e tempi di realizzazione.**

PERIODO	ARGOMENTO	CONTENUTI
Sett/Ottobre	<p><b>Il corpo e le sue capacità condizionali: la capacità di resistenza e la forza</b></p> <p><b>Il corpo e le attività di gioco, gioco-sport, sport</b></p>	<p>Allenamento corsa resistenza endurance e test  Allenamento corsa resistenza anaerobica e test  Cenni teorici sulla capacità di resistenza  Esercizi di potenziamento della forza</p> <p>Pallamano: es.per i fondamentali e gioco semplificato</p>
Novembre Dicembre Gennaio	<p><b>Il corpo e le sue capacità condizionali: l'elasticità e la mobilità</b></p> <p><b>Il corpo e le sue capacità senso-percettive, coordinative ed espressivo-comunicative</b></p> <p><b>Il corpo e le attività di gioco, gioco-sport, sport</b></p>	<p>Lo stretching: cenni teorici e esercitazioni es individuali e a coppie di mobilità</p> <p>Funicella: andature con variazioni tecniche  La comunicazione gestuale  Le tecniche di rilassamento e il massaggio  Elementi dello yoga: tecnica iyengar, saluto al sole, i 7 tibetani  Ginnastica aerobica con uso dello step</p> <p>Badminton: i fondamentali, il gioco singolo e il doppio</p>
Febbraio Marzo	<p><b>Il corpo e le sue capacità senso-percettive, coordinative ed espressivo-comunicative</b></p> <p><b>Il corpo e le attività di gioco, gioco-sport, sport</b></p>	<p>Funicella: andature con variazioni tecniche  Acrogym:successione composizione di figure di gruppo e assistenza alla verticale  Teoria: regolamento del calcio a 5 e della pallamano</p> <p>Calcio a 5: gioco e ripasso regolamento</p>
Aprile /maggio	<p><b>Il corpo e le sue capacità senso-percettive,</b></p>	<p>Il Fitnes: creazione di circuiti</p>

### **3. Obiettivi raggiunti (in termini di conoscenze, competenze e abilità acquisite dagli studenti)**

Gli obiettivi sono stati raggiunti in modo più che soddisfacente.

Gli studenti conoscono le potenzialità fisiologiche del proprio corpo, sono capaci di elaborare risposte motorie anche personali e riescono ad adeguare le proprie capacità a contesti diversi, in forma autonoma.

Hanno acquisito maggior sicurezza e capacità critica.

### **4. Metodologie + libri di testo utilizzati + eventuale materiale aggiuntivo da fornire alla commissione. Relazione CLIL**

E' stata favorita la forma analitica, tranne che per i giochi sportivi dove si è dato più spazio all'apprendimento globale del gesto tecnico attraverso la pratica del gioco.

Si è dato spazio alla creatività individuale e di gruppo, favorendo la ricerca personale, la collaborazione e la capacità di collegamento.

Per la parte teorica non è stato usato il libro di testo in uso alla classe, poiché molte studentesse ne erano sprovviste. Sono stati inseriti dei documenti nella didattica della classe ai quali le alunne hanno potuto fare riferimento per lo studio.

Si sono usati talvolta video a scopo esemplificativo.

### **5. Criteri e strumenti di valutazione adottati.**

Per la parte teorica: test a domande aperte e eventuali interrogazioni orali per recupero prove

Per la parte pratica: prove oggettive su test quantificabili a tempo o punteggio. Le prove di valutazione soggettiva hanno in particolare riguardato l'autonomia nella gestione di alcune fasi dell'attività motoria come concordato in dipartimento.

Vicenza, lì 15 Maggio 2015

**Prof. Nicoletta Pavan**