ANNO SCOLASTICO 2017/18
ITI "FERRARIS BRUNELLESCHI"
EDUCAZIONE FISICA

CLASSE QUINTA B ELETTROTECNICA

Finalità:
-Sviluppo di valori quali la socializzazione, anche attraverso l'osservazione e l'ascolto degli altri.
-acquisizione della capacità di formulare e mettere in pratica un programma di educazione fisica personalizzato, al fine di mantenere nel tempo la buona salute dell'apparato locomotore.Questo secondo il concetto "l'educazione fisica è per tutti e per tutta la vita"
-Sviluppo di capacità operative che permettano di individuare campi di interesse personale, e campi di interesse nel coltivare uno sport.
-Incoraggiare e stimolare la curiosità verso il funzionamento del corpo umano .

Obiettivi di apprendimento:

-Completamento e affinamento della rielaborazione degli schemi motori di base.
-Consapevolezza, potenziamento e sviluppo delle qualità motorie di base sia condizionali , forza resistenza mobilità velocità, sia coordinative. Da questi aspetti dipenderà il miglioramneto delle capacità motorie in generale.
-Il potenziamento muscolare in generale.
-Il potenziamento fisiologico attraverso attività che prevedono un graduale aumento della durata e dell'intensità dello sforzo.
-Apprendimento dei fondamentali nelle varie discipline e giochi sportivi.
-Conoscenza delle risposte adattative dell'allenamento.
-Analisi dei movimenti respiratori.
-Ruolo dei muscoli addominali nella dinamica respiratoria, nell'equilibrio del bacino e nella postura corretta.
-.Anatomia dell'apparato locomotorein rapporto al movimento, salvaguardia delle cartilagini articolari specialmente nelle articolazioni maggiormente sottoposte a traumi sportivi.
-Tecniche di rianimazione cardio-polmonare.

Obiettivi perseguiti:

Conoscenze
Apprendimento dei contenuti essenziali della materia:
-Fondamentali e regole dei grandi giochi di squadra.
-Esercizi a corpo libero, ai grandi attrezzi e con l'ausilio di piccoli attrezzi.
-Tecniche posturali

Competenze
Cioè applicazione delle conoscenze essenziali al fine di poter formulare un progetto personalizzato per il raggiungimento e il mantenimento della buona salute e per coltivare al meglio un interesse in ambito sportivo.

Capacità
Di relazionarsi con gli altri in modo corretto e soprattutto usare le proprie capacità per sostenere e aiutare che si trova in una condizione di svantaggio, sia fisico sia sociale ecc.

Metodi di lavoro e strumenti di verifica:

Le lezioni si sono svolte principalmente in gruppo e a carattere ludico, ma sono anche state articolate con lezioni frontali per quanto riguardava argomenti che richiedevano spiegazioni teoriche. L'aspetto più interessante si è dimostrato nelle situazioni in cui gli alunna sono stati coinvolti con interventi personalizzati. Sono stati usati gli spazi e gli attrezzi a disposizione nella palestra, soprattutto la spalliera.

Criteri di valutazione:

Le varie attività sono state esse stesse l'occasione per valutare e osservare il comportamento degli alunni, tenendo conto delle situazioni di partenza e bagaglio motorio di ognuno. I criteri di valutazione veri e propri sono stati: l'impegno dimostrato, l'interesse per la materia, la pertecipazione costruttiva. E' stata valutata anche l'integrazione al gruppo, il grado di cooperazione, l'educazione e i risultati raggiunti.

Relazione finale

Per prima cosa c'è da rilevare il fatto che la classe ha avuto la materia in orario pomeridiano, e forse questo aspetto aggiunto ad altri elementi fortuiti ha determinato un limitato numero di lezioni effettivamente svolte. Nonostante questa realtà gli alunni hanno comunque raggiunto gli obiettivi previsti nel programma iniziale, lavorando con una certa costanza. Nel complesso il risultato è stato soddisfacente sia per l'impegno che per le capacità dei singoli. La partecipazione è stata generalmente positiva soprattutto nelle discipline di squadra dove gli alunni hanno mostrato una buona risposta al lavoro di gruppo. Particolarmente interessante è risultato il lavoro personalizzato di alcuni alunni.