LICEO SCIENTIFICO STATALE “ A. VOLTA”

FOGGIA

ESAMI DI STATO A.S. 2015-16

PERCORSO FORMATIVO DELLA CLASSE 5Dsa

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

CONTENUTI DISCIPLINARI SVILUPPATI:

I°MODULO

Controllo Motorio
Capacità di controllo motorio
Capacità di adattamento e trasformazione del movimento
Capacità di equilibrio dinamico ed in volo
Capacità di anticipazione motoria
Trasferimento di conoscenze a nuove situazioni di apprendimento motorio
Resistenza di base aerobica ed anaerobica
Resistenza alla forza (limitatamente al meccanismo alattacido)
Resistenza alla velocità
Stimolazione della rapidità e forza rapida
Mobilità statica e dinamica
Giochi sportivi: pallavolo.

II° MODULO

Il muscolo scheletrico ed i meccanismi energetici
Storia dell’Educazione Fisica e dello sport
L’alimentazione
Anoressia e Bulimia
Concetto di doping
La Carta Europea dello Sport per tutti
Le Capacità coordinative

METODI UTILIZZATI

Sono state utilizzate procedure di approccio e risoluzione di problemi, non mirati a particolari compiti, ma trasferibili ad una varietà di situazioni. Individualizzazione ed autovalutazione hanno costituito aspetti essenziali dell'attività didattica che hanno consentito alle allieve di appropriarsi in modo sempre più autonomo dei propri progressi. Gli alunni sono stati incoraggiati ad individualizzare e valutare le azioni tecniche loro assegnate. Tale metodologia ha permesso di creare una plasticità neuronale che ha portato gli alunni a trasferire quanto appreso ad ambiti motori diversi.

Senso di responsabilità e interesse per la materia sono stati stimolati proponendo attività piacevoli e incentivanti, molte volte proposte dalle alunne.
Date le specificità di alcuni moduli sono state utilizzate metodologie per ricezione attraverso lezioni frontali, con dimostrazioni da parte dell'insegnante.

.

SPAZI E TEMPI DEL PERCORSO FORMATIVO:

Oltre alla palestra sono stati utilizzati tutti gli spazi esterni ad essa, attrezzature fisse e mobili occasionali e standardizzate.
Per quanto riguarda i tempi gli obiettivi programmati sono stati portati avanti contemporaneamente in quanto le attività proposte hanno avuto spesso più di una finalità e ci si è dovuto adattare alla disponibilità degli spazi.

CRITERI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE ADOTTATI:

Sono state effettuate **verifiche d'ingresso** al fine di accertare il livello di partenza della classe per ciò che riguarda le capacità condizionali (forza ,velocità, resistenza) e per le capacità coordinative, con rilevazioni riportate sul registro in un'apposita griglia.
Sono state organizzate attività che hanno permesso di verificare, attraverso valutazioni soggettive in itinere, il livello della classe nei giochi di squadra, nella mobilità articolare, nell'interesse e partecipazione.
Si sono operate verifiche e valutazioni formative del processo di insegnamento apprendimento periodicamente e documentate sul registro con apposite griglie con valutazioni in decimi e prove pratiche ed orali. Gli alunni esonerati dalle lezioni pratiche hanno sostenuto interrogazioni su quanto è stato svolto in palestra.
La verifica sommativa ha tenuto conto di più aspetti che riguardano la complessiva sfera motoria. Considerato il numero delle alunne e del tempo a disposizione ci si è avvalsi dei risultati dei test oggettivi ma anche delle osservazioni sistematiche in itinere; in sintesi: Capacità Condizionali (forza, velocità, resistenza); Capacità Coordinative; Giochi di Squadra;attività individuali; impegno ,interesse, e partecipazione.

OBIETTIVI RAGGIUNTI:

- sviluppo corporeo e motorio con il miglioramento delle qualità fisiche e neuro-muscolari;
- acquisizione di una cultura delle attività motorie e sportive come costume di vita;
- capacità di compiere azioni di resistenza, forza e articolarità;
- capacità di coordinare azioni efficaci in situazioni complesse;
- capacità di utilizzo delle qualità fisiche e neuro-muscolari in modo adeguato alle diverse esperienze vari contenuti tecnici;
- conoscenza e pratica di due o più sport nei ruoli congeniali alle proprie attitudini;
- capacità di adottare norme di prevenzione degli infortuni;

Foggia li 06.05.2016

L'INSEGNANTE

ANTONIO UGLIOLA