



LICEO QUADRI

LICEO SCIENTIFICO STATALE "G.B.QUADRI" VICENZA

DOCUMENTO DEL CONSIGLIO DI CLASSE

(OM n.205/2019 art. 6)

Anno scolastico 2020-2021

RELAZIONE DEL DOCENTE

AII. A

Classe: 5DSC Indirizzo: Scientifico tradizionale Materia: Scienze Motorie Docente: Gasparotto Angelica

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

1.1. Obiettivi raggiunti relativamente alle conoscenze

In riferimento all'acquisizione dei contenuti, e quindi di concetti, termini, argomenti, procedure, regole e metodi, la conoscenza della classe appare in modo buono/ottimo.

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 buono.

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

31 ottobre – 19 dicembre

TEORIA DELL'ALLENAMENTO

La valutazione funzionale: criteri dei test applicati al test di Cooper. Allenamento a casa sulla corsa di resistenza con l'utilizzo di applicazioni come Strava, Adidas Running, ecc. Test di Cooper.

Capacità condizionale: la resistenza. Tipi, metodi ed effetti dell'allenamento di resistenza.

La prestazione sportiva: movimento, schema motorio, schema motorio di base, capacità motoria e abilità motoria. I fattori che influenzano la prestazione, la personalità dell'atleta e la motivazione.

Allenamento: il metodo scientifico applicato alle scienze motorie, tipologie di allenamento, il concetto di omeostasi, di adattamento e di allenabilità. Come definire gli obiettivi. I contenuti, gli esercizi, i mezzi e i metodi dell'allenamento. Il "carico", la supercompensazione e l'*overtraining*.

9 gennaio – 13 febbraio

SPORT E DISABILITA'

Film documentario: *Rising Phoenix – la storia delle paralimpiadi*

Conoscere il mondo della disabilità in Italia, applicato allo sport e all'attività fisica, dati Istat (2019)

Il concetto di salute (OMS) e di disabilità (ICF). Il modello biopsicosociale. La storia del mondo paralimpico. Federazioni sportive e discipline paralimpiche. CIP, CIP Veneto, Sport&Salute spa, ONLUS (es: art4sport), Special Olympics e Sport senza frontiere. La disabilità fisica, psicologica e sociale nel mondo dello sport e dell'attività fisica.

Discipline sportive paralimpiche: Sitting Volley, Tennis in carrozzina, Calcio per non vedenti, Tennis tavolo paralimpico, Basket in carrozzina e Baskin, Para-archery.

Attività pratica: non vedenti (disabilità sensoriale) e sitting volley (disabilità fisica)

20 febbraio – 10 aprile

BIOMECCANICA

Che cos'è e a che cosa serve la biomeccanica. Costo energetico (energetica del cammino e della corsa). Gli angoli articolari e le leve applicate al movimento del corpo umano.

Pilates: esercizi preparatori, base ed intermedi.

17 aprile – oggi

SEDENTARIETA' e STILE DI VITA ATTIVO

Covid-19 e attività fisica per gli adolescenti a casa, Ministero della Salute.

Sedentarietà (Istat ed Eurostat), fattori di rischio per la salute e stile di vita.

Allenamento a coppie e creazione di una "coreografia" di gruppo con esercizi di rinforzo dei grandi gruppi muscolari, esercizi di mobilità articolare ed esercizi per migliorare le capacità cardiocircolatorie.

HIIT (corsa e camminata)

Argomenti che saranno trattati prima della fine delle lezioni

Corsa all'aperto e sport di squadra

Ore effettivamente svolte dal docente durante l'anno, alla data attuale: 46

Firma degli studenti rappresentanti di classe

3. METODOLOGIE DIDATTICHE

Lezioni frontali e sono stati svolti dei lavori di gruppo.

4. STRUMENTI E MATERIALI DIDATTICI

Sport & Co., corpo movimento e salute, Fiorini, Biocchi, Chiesa, Coretti – Marietti scuola (2013)
L'Allenamento Benessere Capacità motorie delle scienze motorie e dell'educazione alla salute, Il capitello (2015)

Piattaforme online: Netflix e Youtube

5. STRUMENTI DI VERIFICA

Sono state effettuate verifiche scritte in DAD, relazioni e test pratici

6. ATTIVITA' DI RECUPERO

Non sono state effettuate attività di recupero

Firma del docente

Vicenza 15 maggio 2021