

I.T.C. "ANDREA TORRENTE" CASORIA

RELAZIONE FINALE

ANNO SCOLASTICO 2011/2012

EDUCAZIONE FISICA

Gli allievi nella globalità hanno rilevato interesse per la materia e una partecipazione piuttosto attiva sia durante l'attività pratica che teorica. Essendo il livello di partenza degli allievi alquanto mediocre, l'obiettivo principale è stato quello di affinare gli schemi motori precedentemente acquisiti, di arricchire il patrimonio motorio e di migliorare le capacità fisiche – condizionali (forza, velocità, resistenza) e coordinative al fine di un corretto potenziamento fisiologico.

L'attività didattica si è basata sulla ginnastica formativa a corpo libero, sulle attività individuali e di gruppo, sulle attività ludico-sportive, al fine di favorire la coordinazione generale, la rappresentazione mentale del proprio corpo in azione, la socialità e l'autocontrollo. Nel 2° quadrimestre è stato dato spazio all'impostazione della tecnica dei fondamentali di squadra della pallavolo adatta a suscitare l'interesse e la partecipazione di tutti, a perfezionare le potenzialità fisiche e psichiche per concorrere allo sviluppo della personalità. La partecipazione e l'attenzione durante le lezioni sono state nel complesso sufficienti, consentendo l'assimilazione dei contenuti da una buona parte degli allievi. E' da notare come la classe abbia effettuato un progresso notevole per ciò che concerne la disciplina, il rispetto delle regole, degli avversari e lo spirito di squadra. Nella metodologia si è partiti, talvolta dall'esecuzione di tipo globale, per arrivare poi all'analisi del movimento, ricorrendo ad esercizi propedeutici e segmentari che analizzavano i singoli movimenti di una sequenza motoria. Le verifiche sono state fatte durante l'anno scolastico esaminando gli allievi durante lo svolgimento delle attività motorie e apprezzandone i miglioramenti di volta in volta.

Nella valutazione degli allievi si è tenuto conto del livello di partenza e del livello raggiunto, della partecipazione, dell'attenzione per la disciplina e dell'impegno durante le lezioni, delle reali capacità possedute da ciascuno.

L'INSEGNANTE





PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA    classe    sez.

Anno scolastico 20~~01~~/20~~02~~

Parte pratica

Miglioramenti delle qualità fisiche

Esercizi a carico naturale

“        di resistenza

“        di tonificazione dorsale addominale

“        di mobilità scapolo-omeroale

“        di coordinazione generale

“        di equilibrio in situazioni variate

“        di stretching

Pallavolo:fondamentali di squadra

Parte teorica

Pronto soccorso : contusione – strappo-stiramento –

crampo – tendinite – distorsione – lussazione – frattura –

ferita – emorragia – respirazione artificiale.

Allenamento : respirazione – riscaldamento – stretching – recupero.

Pallavolo : fondamentali di squadra.

Alimentazione

GLI ALLIEVI

L'INSEGNANTE

