

### ATTIVITA' DIDATTICA SVOLTA nell'A.S. 2018/19

**Classe e Sez .**

1M

**Docente**

**Disciplina**

**Indirizzo di studio**

Chimica, materiali e biotecnologie

Susanna Balducci

Scienze motorie e sportive

### Competenze sviluppate

- Avere un grado di scolarizzazione implicante il saper lavorare con gli altri e il rispetto delle regole scolastiche.
- Migliorare le proprie capacità condizionali.
- Migliorare le proprie capacità coordinative.
- Accostarsi alle discipline sportive individuali e di squadra per sviluppare la capacità di cooperazione, migliorare il rispetto delle regole, sapersi confrontare serenamente con gli altri e conoscere le principali norme dei regolamenti.
- Comprendere e utilizzare una terminologia specifica corretta.
- Utilizzare in maniera adeguata le principali attrezzature sportive strutturate e non.
- Saper utilizzare con senso civico il materiale scolastico (attrezzi, spogliatoi, impianti, ecc.).
- Saper riconoscere la gestualità come strumento di comunicazione più immediata rispetto al verbale.
- Saper collaborare per un fine comune.

### Unità di apprendimento svolte

UdA1 – Le capacità condizionali e coordinative.

**Conoscenze:** conoscere le definizioni delle principali capacità coordinative e condizionali: coordinazione dinamica generale, equilibrio, velocità, resistenza, forza.

**Metodi di allenamento:** le ripetizioni e le serie.

**Abilità:** saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo delle capacità coordinative e delle capacità condizionali.

**Competenze:** essere in grado di eseguire correttamente i test motori relativi alla valutazione delle diverse capacità coordinative e condizionali.

## UdA2 – Gli schemi motori di base

### *Conoscenze:*

conoscere le definizioni degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare.

### *Abilità:*

saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo e al mantenimento degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare.

### *Competenze:*

essere in grado di eseguire i movimenti relativi agli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare sia negli sport individuali (atletica leggera) che nei giochi tradizionali e negli sport di squadra.

## UdA3 – Gli sport di squadra: il regolamento

### *Conoscenze:*

Conoscere le principali regole di gioco della pallavolo, della pallacanestro e del calcio a cinque.

*Abilità:* consolidare il carattere, sviluppare la socialità e il senso civico.

### *Competenze:*

utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile.

## UdA4 – Gli sport di squadra: i fondamentali di gioco

### *Conoscenze:*

conoscere i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: pallavolo, pallacanestro, pallamano e calcio a cinque.

### *Abilità:*

sapere eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di pallavolo, pallacanestro, pallamano e calcio a cinque.

### *Competenze:*

essere in grado di utilizzare sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di pallavolo, pallacanestro, pallamano e calcio a cinque.

## **Attività didattiche integrative**

- Progetto “Sport a scuola, imparare giocando”:  
incontro con esperti di Judo;  
incontro con esperto di walking football (calcio camminato).
- Approfondimenti teorici:  
il doping: visione del film “Il Pirata – Marco Pantani”

## **OBIETTIVI MINIMI PER L'AMMISSIONE ALLA CLASSE SUCCESSIVA**

### **Competenze di base**

- Avere un grado di scolarizzazione implicante il saper lavorare con gli altri e il rispetto delle regole scolastiche.
- Migliorare le proprie capacità condizionali.
- Migliorare le proprie capacità coordinative.
- Accostarsi alle discipline sportive individuali e di squadra per sviluppare la capacità di cooperazione, migliorare il rispetto delle regole, sapersi confrontare serenamente con gli altri e conoscere le principali norme dei regolamenti.
- Comprendere una terminologia specifica corretta.
- Utilizzare in maniera adeguata le principali attrezzature sportive strutturate e non.
- Saper utilizzare con senso civico il materiale scolastico (attrezzi, spogliatoi, impianti, ecc.).

### **Obiettivi minimi per unità di apprendimento**

UdA1 – Le capacità condizionali e coordinative.

*Obiettivi minimi:* saper mettere in pratica sufficientemente le tecniche acquisite relative allo sviluppo delle capacità coordinative e delle capacità condizionali.

UdA2 – Gli schemi motori di base

*Obiettivi minimi:* saper mettere in pratica sufficientemente le tecniche acquisite relative allo sviluppo e al mantenimento degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare.

UdA3 – Gli sport di squadra: il regolamento

*Obiettivi minimi:* rispettare le regole di gioco durante una partita.

UdA4 – Gli sport di squadra: i fondamentali di gioco

*Obiettivi minimi:* sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: pallavolo, pallacanestro, pallamano e calcio a cinque.

Pisa, 30 maggio 2019

Il docente

Susanna Balducci

I rappresentanti degli studenti