

ATTIVITA' SVOLTA A. S. 2019-2020

Nome e cognome del docente Susanna Balducci

Disciplina insegnata Scienze motorie e sportive

Libro/i di testo in uso

G. Fiorini- S. Bocchi- S. Coretti- E. Chiesa: "PIU'MOVIMENTO" (VOLUME UNICO + EBOOK)

Editore: MARIETTI SCUOLA, codice 978-88-393-0280-9

Classe e Sez .	Indirizzo di studio	N. Studenti
1 E	Agraria, agroalimentare, agroindustria	22

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 della pallamano.

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.

Abilità:

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

Competenze:

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

Attività didattiche integrative

Progetto “Sport a scuola, imparare giocando”:

- incontro con esperto di rugby
- incontri con esperti di arti marziali : il Ju jitsu e il taekwondo

Attività didattiche integrative a distanza

Con l’attivazione della DAD a partire dal mese di marzo, sono stati approfonditi i seguenti argomenti teorici:

- Il fair-play
- Attività fisica e benessere
- Scheda di allenamento e diario di allenamento personale durante il lockdown

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.

Pisa, 15 giugno 2020

La docente

Susanna Balducci