

## ATTIVITA' DIDATTICA SVOLTA nell'A.S. 2019/20

**Nome e cognome del docente:** Balducci Susanna

**Disciplina insegnata:** Scienze motorie e sportive

**Libro/i di testo in uso:** G. Fiorini- S. Bocchi- S. Coretti- E. Chiesa: "PIU'MOVIMENTO" (UNICO + EBOOK),  
Editore: MARIETTI SCUOLA, codice 978-88-393-0280-9

**Classe e Sez.**

3 L

**Indirizzo di studio**

Biotechnologie sanitarie

**N. Studenti**

26

### Competenze sviluppate

- Saper lavorare con gli altri nel rispetto delle regole scolastiche.
- Utilizzare in maniera adeguata le principali attrezzature sportive strutturate e non.
- Saper utilizzare con senso civico il materiale scolastico (attrezzi, spogliatoi, impianti, ecc.).
- Migliorare le capacità condizionali e coordinative per favorire e completare l'armonico sviluppo delle proprie potenzialità psicomotorie.
- Accostarsi alle discipline sportive individuali e di squadra per sviluppare la capacità di cooperazione e socializzazione, migliorare il rispetto delle regole, sapersi confrontare serenamente con gli altri e collaborare per un fine comune.
- Conoscere le principali norme dei regolamenti dei seguenti giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, pallamano e calcio a cinque.
- Comprendere e utilizzare una terminologia specifica corretta.
- Acquisire una cultura delle attività di moto e sportive, che tenda a promuovere la pratica sportiva come costume di vita, grazie alla scoperta delle proprie attitudini e propensioni e al loro possibile trasferimento all'esterno della scuola (tempo libero, ecc.).

### Unità di apprendimento svolte

Conoscenze (sapere)	Abilità (saper fare)	Competenze (essere in grado di)
UdA2 - Le capacità condizionali: la velocità. Conoscere le metodologie relative all'incremento della velocità.	Saper mettere in pratica le metodologie acquisite relative all'incremento della velocità: le andature, la tecnica di corsa, la staffetta.	Essere in grado di condurre una esercitazione specifica. Essere in grado di eseguire correttamente i test motori relativi alla valutazione della velocità.

UdA3 -Le capacità condizionali: la forza. Conoscere i diversi distretti muscolari e le diverse tecniche di tonificazione.	Saper utilizzare correttamente gli esercizi a corpo libero individuali e a coppie per aumentare il livello di forza dei diversi distretti muscolari: le ripetizioni e le serie.	Essere in grado di condurre una esercitazione specifica. Essere in grado di eseguire correttamente i test motori relativi alla valutazione della forza.
UdA4 - La mobilità articolare. Conoscere le tecniche relative allo sviluppo della mobilità articolare.	Saper mettere in pratica le metodologie acquisite relative allo sviluppo della mobilità articolare: lo stretching globale attivo.	Essere in grado di condurre una esercitazione specifica. Essere in grado di eseguire correttamente i test motori relativi alla valutazione della mobilità articolare.
UdA5 - Le capacità coordinative. Conoscere il proprio corpo per ampliare le capacità coordinative al fine di realizzare schemi motori sempre più complessi.	Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nell'attività motoria. Realizzare movimenti che richiedono di associare/ dissociare le varie parti del corpo. Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni varie. Mantenere e controllare le posture assunte.	Essere in grado di allestire percorsi, circuiti e giochi che sviluppino le capacità coordinative. Essere in grado di eseguire correttamente i test motori relativi alla valutazione delle diverse capacità coordinative.
UdA6 - Gli sport di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio a 5. Conoscere le principali regole dei giochi sportivi praticati. Riconoscere i principali gesti arbitrali.	Ideare e proporre attività sportive anche con regole adattate. Saper collaborare per un fine comune. Comportarsi con fair play nelle varie situazioni di gioco. Essere in grado di arbitrare i giochi sportivi praticati.	Partecipare ai tornei di classe. Saper collaborare per un fine comune. Assumere la responsabilità delle proprie azioni. Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile.
UdA7 - Gli sport di squadra. Conoscere i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: pallavolo, pallacanestro, pallamano e calcio a 5.	Saper eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco della pallavolo, pallacanestro, pallamano e calcio a 5.	Essere in grado di utilizzare sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di pallavolo, pallacanestro, pallamano e calcio a 5.

## Attività didattiche a distanza

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

- Attività fisica e benessere psicofisico
- Scheda di allenamento e diario di allenamento personale durante il lockdown
- Le conseguenze dell'ipocinesia: il movimento come prevenzione
- I difetti posturali
- Il fair play

## OBIETTIVI MINIMI PER L'AMMISSIONE ALLA CLASSE SUCCESSIVA

### Competenze di base

- Saper lavorare con gli altri nel rispetto delle regole scolastiche.
- Utilizzare in maniera adeguata le principali attrezzature sportive strutturate e non.
- Saper utilizzare con senso civico il materiale scolastico (attrezzi, spogliatoi, impianti, ecc.).
- Migliorare le capacità condizionali e coordinative per favorire e completare l'armonico sviluppo delle proprie potenzialità psicomotorie.
- Accostarsi alle discipline sportive individuali e di squadra per sviluppare la capacità di cooperazione e socializzazione, migliorare il rispetto delle regole, sapersi confrontare serenamente con gli altri.
- Conoscere le principali norme dei regolamenti dei seguenti giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, pallamano e calcio a cinque.
- Comprendere una terminologia specifica corretta.

### Obiettivi minimi per unità di apprendimento

UdA1 – Le capacità condizionali: la resistenza.

*Obiettivi minimi:* applicare sufficientemente le metodologie relative allo sviluppo della resistenza.

UdA2 – Le capacità condizionali: la velocità.

*Obiettivi minimi:* applicare sufficientemente le metodologie relative all'incremento della velocità.

UdA3 – Le capacità condizionali: la forza.

*Obiettivi minimi:* applicare sufficientemente le metodologie relative all'incremento della forza in generale.

UdA4 – La mobilità articolare.

*Obiettivi minimi:* saper mettere in pratica la tecnica dello stretching globale attivo per lo sviluppo della mobilità articolare.

UdA5– Le capacità coordinative.

*Obiettivi minimi:* Saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo e al mantenimento degli schemi motori di base. Utilizzare schemi motori semplici. Mantenere per un tempo sufficiente le posture assunte.

UdA6– Gli sport di squadra.

*Obiettivi minimi:* saper accettare e rispettare regole e compagni. Assumere la responsabilità delle proprie azioni.

UdA7 – 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, 19 giugno 2020

La docente  
Susanna Balducci