

ATTIVITA' SVOLTE A. S. 2019-2020

Nome e cognome del docente: Balducci Susanna

Disciplina insegnata: Scienze motorie e sportive

Libro/i di testo in uso

“NUOVO PRATICAMENTE SPORT” Autori: DEL NISTA PIER LUIGI, PARKER JUNE, TASSELLI ANDREA
Editore: D'ANNA - Codice 9788881047659

Classe e Sez.	Indirizzo di studio	N. Studenti
4 E	Gestione dell'Ambiente e del territorio	18

Traguardi di competenza sviluppati

- 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 e collaborare per un fine comune.
- Conoscere le principali norme dei regolamenti dei seguenti giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, pallamano, 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.).
- Saper riconoscere la gestualità come strumento di comunicazione più immediata rispetto al verbale.
- Conoscere le principali norme di pronto soccorso in palestra, i principali traumi sportivi e le regole generali di primo intervento.
- Conoscere per prevenire: l'uso di sostanze e droghe e i loro effetti.

Unità di apprendimento svolte

UdA1 – Le capacità condizionali: la resistenza.

Competenze: Essere in grado di condurre una esercitazione specifica.

Conoscenze: Conoscere le metodologie relative allo sviluppo della resistenza.

Abilità: Saper mettere in pratica correttamente le metodologie acquisite relative allo sviluppo della resistenza.

UdA2 – Le capacità condizionali: la velocità.

Competenze: Essere in grado di condurre una esercitazione specifica.

Conoscenze: Conoscere le metodologie relative all'incremento della velocità.

Abilità: Saper mettere in pratica correttamente le metodologie acquisite relative all'incremento della velocità. La tecnica di corsa, le andature, la staffetta.

UdA3 – Le capacità condizionali: la forza.

Competenze: Essere in grado di condurre una esercitazione specifica.

Conoscenze: Conoscere i diversi distretti muscolari e le diverse tecniche di tonificazione.

Abilità: Saper utilizzare correttamente gli esercizi a corpo libero e a coppie per aumentare il livello di forza dei diversi distretti muscolari.

UdA4 - La mobilità articolare.

Competenze: Essere in grado di condurre una esercitazione specifica.

Conoscenze: Conoscere le tecniche relative allo sviluppo della mobilità articolare.

Abilità: Saper mettere in pratica le metodologie acquisite relative allo sviluppo della mobilità articolare.

UdA5 – Le capacità coordinative.

Competenze: Essere in grado di allestire percorsi, circuiti e giochi che sviluppino le capacità coordinative.

Conoscenze: Conoscere il proprio corpo per ampliare le capacità coordinative al fine di realizzare schemi motori sempre più complessi.

Abilità: 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.

UdA6– Gli sport di squadra.

Competenze: partecipare a tornei di classe. Ideare e proporre attività sportive anche con regole adattate. Accettare e rispettare regole e compagni. Assumere la responsabilità delle proprie azioni. Collaborare per raggiungere un fine comune.

Conoscenze: conoscere le principali regole dei giochi sportivi praticati. Riconoscere i principali gesti arbitrali.

Abilità: saper collaborare per un fine comune. Comportarsi con fair play nelle varie situazioni di gioco. Essere in grado di arbitrare i giochi sportivi praticati.

UdA7 – Gli sport di squadra: i fondamentali di gioco.

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

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

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

Attività didattiche integrative

La classe ha partecipato alle seguenti attività integrative:

Progetto "Sport a scuola: imparare giocando": incontro con esperti di Ju jitsu e taekwondo

Didattica a distanza

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

- Le norme igieniche quando si fa sport
- Lo stretching
- 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

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 g

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 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