

## 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
5 E	Gestione dell'Ambiente e del territorio	12

### 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.

*Obiettivi minimi:* applicare sufficientemente le metodologie 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.

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

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.

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

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.

*Obiettivi minimi:* applicare sufficientemente le metodologie 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.

*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.

*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.

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

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.

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

### **Attività didattiche 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
- Regole generali di primo intervento
- Lo stretching
- Attività fisica e benessere

Pisa, 19 giugno 2020

La docente  
Susanna Balducci