

ATTIVITA' SVOLTA A. S. 2020-2021

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
2 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 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

UdA3 – Gli sport individuali: avviamento all'atletica leggera

Conoscenze:

conoscere le principali specialità dell'atletica leggera: corse e concorsi.

Abilità:

saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative alla corsa(veloce, a ostacoli, staffetta), al salto in lungo e al lancio del vortex

Competenze:

essere in grado di eseguire i movimenti relativi alle prove: corsa 30m, salto in lungo da fermi, lancio del vortex

Didattica Digitale Integrata (DDI)

Sono stati approfonditi i seguenti argomenti teorici:

Prerequisiti:

- conoscenze di base dell'apparato locomotore
- terminologia specifica: le posture e i movimenti principali
- elementi di traumatologia: i principali traumi sportivi e loro trattamento
- Il fair-play
- bullismo e cyberbullismo

Educazione civica

Nucleo Tematico: La Costituzione

Percorso svolto: Educazione all'amicizia e al rispetto degli altri quali valori fondanti della società moderna.

Attività: Visione del film "La partita perfetta" (W. Dear, 2009), a cui è seguita una discussione guidata e una scheda di approfondimento sulla tematica proposta.

Competenze: collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondate sul reciproco riconoscimento di diritti e doveri.

Tempi: 2ore

Criteri di valutazione:

- capacità di esprimere una riflessione personale
- capacità digitali di base (saper creare un documento World e caricarlo su Classroom)

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 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 individuali: l'atletica leggera

Obiettivi minimi: conoscere le principali specialità dell'atletica leggera: corsa veloce, corsa ad ostacoli, staffetta, salto in lungo, lancio del vortex

UdA4 – Gli sport individuali: l'atletica leggera

Obiettivi minimi: sapere eseguire sufficientemente i movimenti relativi alle prove: corsa 30m, salto in lungo da fermi, lancio del vortex

Pisa, 23 giugno 2021

La docente

Susanna Balducci