

## ATTIVITA' SVOLTA A. S. 2021-2022

**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 .**

4 L

**Indirizzo di studio**

Biotechnologie sanitarie

### 1. 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 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.
- Saper riconoscere la gestualità come strumento di comunicazione più immediata rispetto al linguaggio verbale.
- Conoscere le principali norme di pronto soccorso in palestra, i principali traumi sportivi e le regole generali di primo intervento.

### 2. 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.

#### UdA8 – Gli sport con la racchetta

*Competenze:*

essere in grado di utilizzare sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco in una partita di badminton, tennis tavolo.

*Conoscenze:*

conoscere i principali fondamentali individuali di gioco del badminton, tennis tavolo.

*Abilità:*

sapere eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco del badminton, tennis tavolo.

*Obiettivi minimi:* sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: badminton, tennis tavolo.

### 3. Attività svolta di educazione civica

Nucleo tematico: la costituzione

Percorso svolto: Giocare con fair play

Attività: Il fair play nei giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a 5

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

Tempi: 2 ore

Criteri di valutazione:

- conoscenza e rispetto delle regole del gioco
- comportamento leale e corretto
- atteggiamento positivo e autocontrollo
- comunicazione efficace

Pisa, 10 giugno 2022

La docente  
Susanna Balducci