

ATTIVITA' SVOLTE A.S. 2022/23

Nome e cognome del/della docente: Susanna Balducci

Disciplina insegnata: Scienze motorie e sportive

Libro/i di testo in uso "ATTIVI! SPORT E SANE ABITUDINI" (volume unico+ebook+Attivi! Magazine)
Editore MARIETTI SCUOLA, codice 9788839303967

Classe e Sezione 1 E

Indirizzo di studio Agraria, agroalimentare e agroindustria

Competenze sviluppate

- Avere un buon grado di scolarizzazione implicante il saper lavorare con gli altri e il rispetto delle regole scolastiche.
- Comprendere e utilizzare una terminologia specifica corretta: la nomenclatura del corpo umano, le posizioni e i movimenti fondamentali.
- Utilizzare in maniera adeguata le principali attrezzature sportive strutturate e non.
- Saper utilizzare con senso civico il materiale scolastico (attrezzi, spogliatoi, impianti, ecc.).
- Saper collaborare per un fine comune.

Percorso 1

Le capacità coordinative e condizionali

Competenze:

essere in grado di eseguire correttamente i test motori relativi alla valutazione delle diverse capacità coordinative e condizionali.

Conoscenze:

conoscere le definizioni delle principali capacità coordinative e condizionali: coordinazione dinamica generale, equilibrio, velocità, resistenza, forza.

I metodi di allenamento: le ripetizioni e le serie.

Abilità:

saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo e all'ampliamento delle capacità coordinative e delle capacità condizionali.

Obiettivi minimi:

saper mettere in pratica sufficientemente le tecniche acquisite relative allo sviluppo delle capacità coordinative e delle capacità condizionali.

Percorso 2

Gli schemi motori di base

Competenze:

essere in grado di eseguire i movimenti relativi agli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare, sia negli sport individuali (atletica leggera), che nei giochi tradizionali e negli sport di squadra.

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.

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.

Percorso 3

Gli sport di squadra con la palla: il regolamento

Competenze:

utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile. Il fair play

Conoscenze:

conoscere le principali regole di gioco della pallavolo, della pallacanestro, della pallamano e del calcio a cinque.

Abilità: consolidare il carattere, sviluppare la socialità e il senso civico.

Obiettivi minimi: rispettare le regole di gioco durante una partita.

Percorso 4

Gli sport di squadra con la palla: 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 e calcio a cinque.

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

Obiettivi minimi: saper eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a cinque.

Percorso 5

Gli sport con la racchetta

Competenze:

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

Conoscenze:

conoscere i principali fondamentali individuali di gioco del tennis tavolo.

Abilità:

saper eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco del tennis tavolo.

Obiettivi minimi: sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco del tennis tavolo.

Attività didattiche integrative: visita guidata all'Oasi WWF Dune di Tirrenia e attività di volontariato (sradicamento di specie invasive e pulizia di alcuni tratti del sentiero).

Attività di educazione civica

Percorso: la cittadinanza digitale

Conoscenze: Conoscere le potenzialità e i pericoli di internet

Attività: prendere coscienza, attraverso un'azione di monitoraggio, del tempo e delle modalità di utilizzo dei device che si hanno a propria disposizione

Competenze: usare in maniera consapevole la tecnologia digitale

Tempi: 2 ore

Pisa, 5 giugno 2023

la docente
Susanna Balducci

Gli alunni