

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 G. Fiorini- S. Bocchi- S. Coretti- E. Chiesa: "PIU'MOVIMENTO" (VOLUME UNICO + EBOOK), Editore: MARIETTI SCUOLA, codice 978-88-393-0280-9

Classe e Sezione 4L

Indirizzo di studio Biotecnologie sanitarie

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.

Percorso 1

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.

Percorso 2

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.

Percorso 3

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.

Percorso 4

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.

Percorso 5

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.

Percorso 6

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.

Percorso 7

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.

Percorso 8

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 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

Gli alunni hanno anche partecipato ad un incontro di 1 ora con i volontari dell'AVIS sulla donazione di sangue.

Pisa li 6 giugno 2023

la docente

Susanna Balducci

Gli alunni