

## **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Prof. ssa MARGHERITA DINI**

**Classe 1D**

**Corso agrario**

### **OBIETTIVI GENERALI MEDIAMENTE RAGGIUNTI**

La classe, fin dai primi giorni di scuola, pur nella sua vivacità, ha dimostrato di recepire i messaggi educativi mostrando interesse per le proposte didattiche offerte. Alcuni studenti si sono mostrati disciplinati sin dall'inizio, altri, sono migliorati nel corso dell'anno. Quasi tutte/i hanno partecipato attivamente al dialogo educativo, l'attenzione e la partecipazione sono state sempre costanti e vive. Alcuni studenti hanno mostrato buone capacità motorie, applicandosi con costanza e interesse. In linea generale, si può affermare una buona capacità di recepire messaggi educativi, con competenze di rielaborazione personale che ha portato le studentesse e gli studenti a rispettare sé stessi/e e le altre/gli altri e le regole di convivenza sociale.

Si è registrata, inoltre, una maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità sia come padronanza motoria, che come capacità razionale. La maggior parte degli alunni e delle alunne, ha avuto modo di scoprire attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che potranno tradursi in capacità trasferibili al campo di lavoro e al tempo libero. Le attività motorie proposte hanno stimolato nella classe una equilibrata coscienza sociale, una consapevolezza di sé, la capacità di integrarsi, differenziarsi, relazionarsi col gruppo stabilendo contatti relazionali positivi.

Nel complesso il profitto che ne risulta è accettabile.

### **OBIETTIVI SPECIFICI**

Conoscenza su basi scientifiche del corpo umano; conoscenza pratico-teoriche delle qualità di base, dei sistemi di allenamento, dei movimenti fondamentali e delle loro espressioni tecnico-sportive, dei fondamentali individuali e di squadra dei principali sport e dei loro regolamenti; conoscenza degli strumenti e degli esercizi necessari per conseguire un corretto potenziamento muscolare ed il mantenimento dei risultati ottenuti; conoscenza degli elementi del linguaggio del corpo, dalla postura alla gestualità; conoscenze, nell'ambito dell'educazione alla salute, di un corretto stile di vita, dei principi dell'educazione alimentare, delle norme igienico-sanitarie e degli elementi di pronto soccorso.

Capacità manuali-pratiche di attuazione delle conoscenze acquisite; capacità di possedere un

adeguato tono muscolare ed una buona mobilità articolare; capacità di controllo del movimento; capacità coordinative: oculo-manuale e spazio-temporale; capacità di resistenza fisica.

Competenze: utilizzando le conoscenze teoriche, si è cercato di sollecitare lo sviluppo di una maggiore funzionalità e di una migliore resa motoria; l'apprendimento dell'utilizzo, in maniera adeguata, degli esercizi a corpo libero per la tonificazione o il recupero motorio; l'apprendimento delle varie metodologie di allenamento delle qualità motorie; la prestazione e controllo del movimento. Si è stimolato il praticare e distinguere i vari ruoli negli sport di squadra; cercando di realizzare, con un opportuno stile di vita, una condizione di armonico equilibrio tra mente e corpo.

## **METODI ADOTTATI E STRUMENTI UTILIZZATI NEL PERCORSO DI INSEGNAMENTO/APPRENDIMENTO**

La metodologia di insegnamento è stata scelta di volta in volta a seconda dei contenuti e delle dinamiche di gruppo; le lezioni sono state caratterizzate da momenti di lavoro comune, a coppie, per gruppi e talora anche individuale.

Per facilitare l'apprendimento e per attivare procedure d'insegnamento coerenti con le finalità educative approvate dal collegio dei docenti e dai consigli di classe all'inizio dell'anno scolastico, si è cercato di favorire un'atmosfera che:

- incoraggiasse ad essere attivi
- favorisse la natura personale dell'apprendimento
- riconoscesse il diritto all'errore
- incoraggiasse la fiducia in sé
- aumentasse il rispetto e l'accettazione
- facilitasse la scoperta e la soluzione di problemi
- favorisse l'acquisizione delle competenze di cittadinanza

## **MATERIALE DIDATTICO**

Quest'anno si è fatto uso esclusivamente del corpo e del movimento. Quando possibile, si sono utilizzati piccoli attrezzi in maniera individuale.

Sono state allegate su classroom dispense sugli argomenti trattati, spesso corredate da schemi e/o mappe per facilitarne l'apprendimento.

Aula, palestra e campo di atletica.

## **VERIFICHE E VALUTAZIONE**

Le verifiche in itinere, sono state effettuate attraverso prove pratiche e test, inoltre una verifica costante si è resa possibile attraverso un'osservazione attenta e sistematica degli allievi durante le attività, poiché, nelle scienze motorie e sportive, gli allievi e le allieve sono impegnati/e in un processo continuo di fasi applicative. Nella valutazione sommativa, non si è tenuto conto solo della valutazione finale ma anche del livello iniziale e quindi dei miglioramenti conseguiti, delle capacità motorie individuali, nonché dell'impegno e della volontà profusi.

## **CONTENUTI**

Movimento e sport: potenziamento organico e mobilità articolare; esercitazioni volte al miglioramento delle qualità motorie di base e degli schemi motori di base; esercitazione volte al rilassamento muscolare e allo stretching; attivazione neuro-muscolare con esercizi generali per i vari distretti corporei eseguiti in forma dinamica, corsa lenta iniziale, esercizi di stretching per i muscoli attivati precedentemente, in preparazione al lavoro da svolgere; esercizi di allungamento muscolare; esercizi di balzi ed andature varie; esercizi di mobilizzazione e scioltezza articolare; esercizi di equilibrio statico e dinamico; esercizi di coordinazione generale; esercizi di potenziamento muscolare per i grandi gruppi muscolari a carico naturale, con piccoli attrezzi; esercizi di tonificazione e potenziamento muscolare personalizzando il lavoro (carico, serie, ripetizioni, recupero); interval training con esercizi di velocità; lavoro a stazioni a gruppi con esercizi vari; percorso a tempo con esercizi vari; corsa veloce e corsa di resistenza; tecnica individuale e di squadra dei principali sport (pallavolo, pallacanestro, calcetto, pallamano ecc.); esercizi propedeutici per l'atletica leggera. La lezione teorica di educazione fisica: tutto ciò che è stato svolto nella parte pratica con spiegazione di metodo, corretta esecuzione e finalità; l'allenamento sportivo: le qualità fisiche, gli schemi motori di base, metodi di allenamento; regole principali degli sport più diffusi; lo sport come educazione alla salute, scienze motorie e competenze di cittadinanza.

**Educazione civica:** definizione di "educazione".

Le varie agenzie educative: scuola, famiglia, gruppi sportivi e culturali.

Senso civico: definizione

Il fair play: regole e regolamenti nei vari contesti di vita

Pisa Giugno 2023

La docente  
Prof.ssa Margherita Dini