

## ***SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE***

***Prof. ssa MARGHERITA DINI***

***Classe 10***

***Corso Operatrici del benessere***

### **OBIETTIVI GENERALI MEDIAMENTE RAGGIUNTI**

La classe, fin dai primi giorni di scuola ha mostrato di saper dialogare con la sottoscritta e di saper rispettare le regole scolastiche. Ha mostrato un buon interesse per le proposte didattiche offerte. La socializzazione all'interno del gruppo classe è sempre stata adeguata e alcune ragazze si sono poste in una positiva relazione di aiuto. Quasi tutte le studentesse hanno partecipato attivamente al dialogo educativo; l'attenzione e la partecipazione sono state sempre costanti e attive. Un piccolo gruppo di alunne ha mostrato buone capacità motorie e si è applicato con costanza, interesse e partecipazione facendosi promotore di attività coreografiche volte al raggiungimento degli obiettivi in programmazione. In linea generale, si può affermare che la classe ha partecipato con interesse e attenzione sia alle attività pratiche che a quelle teoriche.

Si registra inoltre, una maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità sia come padronanza motoria, che come capacità razionale particolarmente sviluppata sul senso dell'equilibrio, sia statico che dinamico e sulla ginnastica posturale. La maggior parte delle alunne, ha avuto modo di scoprire attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possano tradursi in capacità trasferibili al tempo libero. Le attività motorie proposte hanno stimolato nella classe una equilibrata coscienza sociale, una consapevolezza di se, la capacità di integrarsi, differenziarsi, relazionarsi col gruppo stabilendo contatti relazionali adeguati e positivi.

Durante le lezioni la maggior parte delle studentesse si è mostrata puntuale, corretta e affidabile. L'impegno è stato sempre adeguato.

Nel complesso il profitto che ne risulta è buono.

### **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. Elementi base per una corretta postura anche su posto di lavoro

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, sviluppo di una maggiore funzionalità e una migliore resa motoria; apprendimento dell'utilizzo, in maniera adeguata, delle macchine per il potenziamento, la tonificazione o il recupero motorio; apprendimento delle varie metodologie di allenamento delle qualità motorie; prestazione e controllo del movimento; praticare e distinguere i vari ruoli negli sport di squadra; cercare di realizzare, con un opportuno stile di vita, una condizione di armonico equilibrio tra mente.

Purtroppo, con la sospensione delle attività in presenza, a causa del coronavirus, l'intero modulo sull'acquaticità e sul nuoto già avviato in teoria, è stato sviluppato in video lezione e in forma teorica.

## **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 caratterizzate anche da una preparazione teorica.

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**

Si sono utilizzati esclusivamente il corpo ed il movimento nel rispetto delle norme per il contenimento della pandemia.

Esercizi individuali, a distanza con l'uso di musica. Campo di atletica. Quando pulita la palestra

## **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 delle allieve durante le attività, poiché, nelle scienze motorie e sportive, le studentesse sono impegnate 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. Verifica scritta per il modulo del primo soccorso.

## CONTENUTI

Per la parte **teorica**, si sono introdotte le regole ed il regolamento della pallavolo. I fondamentali: palleggio, bagher e battuta.

Acquaticità: lezioni teoriche in laboratorio sulla didattica del nuoto. Differenza fra acquaticità e galleggiamento. Elementi fondamentali dei tre stili del nuoto. Benefici posturali. Nuoto e salute psicofisica. Il rilassamento in acqua. Acquagag.: obiettivi e finalità.

Il primo soccorso: l'omissione di soccorso. Comportamento da attivare in caso di soccorso.

Emergenza e urgenza. Modalità di comunicazione con il 118. I principali infortuni durante le attività motorie e le strategie di rimedio immediato.

Per la parte **pratica**, tutti i contenuti e le tematiche affrontate in aula, con un particolare riferimento alle capacità condizionali e coordinative: 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 e grandi attrezzi; esercizi di tonificazione e potenziamento muscolare tramite sovraccarichi con macchinari adeguati personalizzando il lavoro (carico, serie, ripetizioni, recupero); veloce e corsa di resistenza. Tecnica individuale e di squadra dei principali sport (pallavolo, pallacanestro, pallamano ecc.) regole principali degli sport più diffusi; lo sport come educazione alla salute, scienze motorie e competenze di cittadinanza.

Attività di nuoto in piscina.

Durante la didattica a distanza sono stati affrontati i seguenti moduli:

- **La sicurezza in acqua.** Decalogo per una educazione permanente. Fattori legati all'ambiente, fattori legati a malessere. Buone norme di comportamento al mare e in piscina
- **Il nuoto:** acquaticità, galleggiamento e propulsione. Alfabetizzazione sui tre stili di nuoto: tecnica del crawl, della rana e del dorso.
- **L'acquagag:** definizione, scopi e obiettivi. Fasi di suddivisione di una seduta di allenamento: riscaldamento, workout e stretching
- **La pallavolo:** gioco, regole e regolamento
- **La ginnastica dolce:** definizione, scopi, finalità. Yoga, posturale e Pilates

**Educazione civica:** definizione di "educazione". Le varie agenzie educative: scuola, famiglia, gruppi sportivi e culturali.

Senso civico: definizione ed esempi pratici

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

Elementi di primo soccorso

La sicurezza in acqua: al mare e in piscina

Pisa Giugno 2023

La docente  
Prof.ssa Margherita Dini