

## **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Prof. ssa MARGHERITA DINI**

**Classe 20**

**Corso Operatrici del benessere**

### **OBIETTIVI GENERALI MEDIAMENTE RAGGIUNTI**

La classe, fin dai primi giorni di scuola ha mostrato difficoltà nel rispettare le regole scolastiche e nei rapporti interpersonali all'interno del gruppo. In linea generale, hanno incontrato tanti ostacoli nel seguire le lezioni, sia per il comportamento non corretto che per la difficile capacità di attenzione. Pochissime le studentesse che hanno partecipato attivamente al dialogo educativo: l'ambiente è sempre stato un po' caotico e nonostante i richiami verbali alcune studentesse hanno continuato a disturbare fino al termine delle lezioni. In linea generale, si può affermare che la classe ha svolto le attività pratiche e quelle teoriche sotto un continuo richiamo e sollecito da parte della sottoscritta. La maggior parte delle studentesse non è riuscita ad essere puntuale nelle consegne, a volte ha fatto anche assenze strategiche evidenziando scarsa serietà e senso di affidabilità.

Si registra inoltre, una scarsa maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità sia come padronanza motoria, che come capacità razionale, pur avendo offerto sovente, stimoli con esercitazioni di equilibrio, coordinazione e ginnastica posturale. Le attività motorie proposte hanno provato a stimolare nella classe una equilibrata coscienza sociale, una consapevolezza di sé, la capacità di integrarsi, differenziarsi, relazionarsi col gruppo stabilendo contatti relazionali positivi, si spera che tali finalità possano essere consolidate con il prossimo anno.

L'impegno non per tutte è stato sempre adeguato anche durante la compresenza con massaggio.

Nel complesso il profitto che ne risulta è quasi accettabile, considerando i piccoli miglioramenti rispetto alla situazione di partenza.

Due ragazze non hanno raggiunto gli obiettivi minimi pianificati.

Due studentesse non hanno svolto attività di nuoto in piscina e non hanno prodotto alcun certificato.

### **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 e corpo. L'importanza di una corretta respirazione

## **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, e talora anche individuale caratterizzate anche da una preparazione teorica.

L'intero modulo sul massaggio è stato svolto in compresenza con l'insegnante di massaggio in aula.

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, con l'uso di musica. Campo di atletica, palestra e piscina. Utilizzo di fotocopie. Aula .

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

## **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. Una valutazione scritta in compresenza con massaggio.

Si sono valutati inoltre, l'impegno, la partecipazione e l'attenzione durante le lezioni in presenza ma anche e soprattutto durante la didattica a distanza.

## 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 aula 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. (teoria)

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 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 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 motoria in piscina.

- **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, pallaprigioniera: gioco, regole e regolamento

Ripasso e consolidamento delle seguenti tematiche: la postura, la colonna vertebrale e l'apparato muscolare

**Educazione civica:** il concetto di "educazione", il senso civico, come svilupparlo. La sicurezza con particolare riferimento alla sicurezza in acqua, al mare e in piscina.

Ripasso sul modulo del primo soccorso e le competenze di cittadinanza.

Il fair play (la classe ha partecipato al progetto FAIR PLAY con esperte esterne)

Pisa Giugno 2023

La docente  
Prof.ssa Margherita