

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. ssa MARGHERITA DINI

Classe 4D

Corso agrario

OBIETTIVI GENERALI MEDIAMENTE RAGGIUNTI

La classe, eterogenea e vivace, fin dai primi giorni di scuola ha dimostrato capacità nel recepire i messaggi educativi ed ha mostrando interesse per le proposte didattiche offerte. Inizialmente alcuni studenti hanno incontrato difficoltà nel rispetto delle regole, poi, gradualmente è andata migliorando fino a raggiungere un adeguato livello di collaborazione e partecipazione. Fondamentale è stato il dialogo educativo. Alcuni studenti e studentesse, si sono mostrati/e 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 costanti. Alcuni studenti hanno mostrato buone capacità motorie, applicandosi con costanza e interesse. In linea generale, si può affermare che si registra un miglioramento generale sia nella capacità di ascolto che nella collaborazione fra pari.

Da sottolineare che con il tempo è andata maturando la coscienza relativa alla propria corporeità sia come padronanza motoria, che come capacità razionale; si è evidenziata una collaborazione ed una acquisizione di una cultura tesa a promuovere l'attività motoria e sportiva come coscienza e conoscenza di un costume di vita permanente. 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 se, la capacità di integrarsi, differenziarsi, relazionarsi col gruppo stabilendo contatti relazionali positivi.

Gli studenti e le studentesse si sono mostrati puntuali, corretti e affidabili, per alcune/i è emersa una buona capacità di autonomia e gestione del gruppo. L'impegno è stato sempre adeguato.

Nel complesso il profitto che ne risulta è buono.

OBIETTIVI SPECIFICI

Conoscenza e consolidamento 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 e consolidamento 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. Si è favorita anche la capacità di arbitraggio, l'autonomia nella gestione del riscaldamento e dell'attivazione muscolare. 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 sollecitato lo sviluppo di una maggiore funzionalità e di una migliore resa motoria; la tonificazione o il recupero motorio; apprendimento delle varie metodologie di allenamento delle qualità motorie; prestazione e controllo del movimento. Per l'autonomia personale si è sollecitato il praticare e il distinguere i vari ruoli negli sport di squadra, conoscerne le regole ed i regolamenti. Si è stimolata la ricerca di realizzare, con un opportuno stile di vita, una condizione di armonico equilibrio tra mente e corpo. Lo sport come prevenzione. Sport e salute dinamica.

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, ma soprattutto in forma individuale nel rispetto del contenimento della pandemia.

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 è fatto uso del corpo e del movimento. Esercizi prevalentemente individuali con piccoli attrezzi personali. Il registro elettronico è stato lo strumento privilegiato per le consegne e le comunicazioni, corredato dall'attivazione, all'inizio dell'anno scolastico in corso di classroom. Le lezioni in presenza si sono tenute in aula, in palestra e al 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 e delle allieve durante le attività, poiché, nelle scienze motorie e sportive, gli studenti e le studentesse sono impegnati 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, della partecipazione, dell'attenzione 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 mobilitazione 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 semplici 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. Lo sport, la salute e la prevenzione.

Durante i colloqui educativi sono stati trattati i seguenti contenuti teorici:

- Lo sport ed il covid19
- Le competenze di cittadinanza con particolare riferimento a: collaborazione e partecipazione; il rispetto delle regole; agire in corretta ed autonoma
- Il concetto di educazione e senso civico
- Il fair play
- La pallavolo
- Altri sport di squadra
- Tennistavolo
- Il concetto di Salute dinamica.
- Sport e alimentazione: introduzione ai principi nutritivi. L'importanza dell'acqua. Le fibre

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

Sport, rispetto dell'ambiente e del territorio.

La sostenibilità degli sport in ambiente naturale

Sostenibilità e alimentazione

Pisa Giugno 2023

La docente
Prof.ssa Margherita Dini