

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. ssa MARGHERITA DINI

Classe 5E

Corso agrario

OBIETTIVI GENERALI MEDIAMENTE RAGGIUNTI

La classe, dal punto di vista disciplinare, ha mostrato sensibilità e impegno nel migliorare il comportamento e sono risultati, nel corso di tutto l'anno scolastico collaborativi e piacevoli. Tutte/i hanno mostrato interesse per la disciplina ed hanno partecipato al dialogo educativo in modo costante e attivo, evidenziando particolari doti di sensibilità e attenzione per le regole scolastiche adeguandosi ai ritmi e ai tempi delle attività proposte, sia pratiche che teoriche. Sia le studentesse che gli studenti hanno fatto registrare buone competenze motorie facendo evidenziando miglioramenti ed un buon senso di autonomia nella gestione delle proposte didattiche. In generale si è rilevata una maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità sia come padronanza motoria, che come capacità relazionale; 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. Alcuni studenti e alcune studentesse hanno avuto modo di scoprire attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possano tradursi in capacità trasferibili nel mondo del lavoro e del tempo libero. Il gruppo classe, in linea generale, si è avviato all'acquisizione di una equilibrata coscienza sociale, di una adeguata consapevolezza di sé, di una capacità di integrazione e di differenziazione. Tutte le studentesse e gli studenti si sono relazionate/i col gruppo ed hanno stabilito contatti sociali positivi e significativi. Alcuni/e sono in grado di adottare stili comportamentali improntati sul fair-play e di cogliere l'importanza del linguaggio del corpo per la comunicazione non verbale.

Nel complesso il profitto che ne risulta è più che buono.

OBIETTIVI SPECIFICI

In relazione alla programmazione curricolare sono stati conseguiti i seguenti obiettivi (sia teorici che pratici) in termini di

Conoscenze

- conoscere gli elementi tecnici, tattici e le dinamiche indispensabili dei principali giochi sportivi.

- conoscere i sistemi di allenamento, i movimenti fondamentali e le loro espressioni tecnico-sportive.
- conoscere gli strumenti e gli esercizi necessari per conseguire un corretto potenziamento muscolare ed il mantenimento dei risultati ottenuti;
- conoscere gli elementi del linguaggio del corpo, dalla postura alla gestualità;
- conoscere, nell'ambito dell'educazione alla salute, i principi di un corretto stile di vita, i principi dell'educazione alimentare, delle norme igienico-sanitarie e degli elementi di pronto soccorso.

Capacità

- utilizzare consapevolmente il proprio corpo per realizzare movimenti che permettono di applicare schemi motori semplici e complessi in situazioni varie.
- mantenere e controllare le posture assunte
- riconoscere gesti e segni della comunicazione non verbale
- praticare in forma globale vari giochi pre-sportivi e sportivi
- rispettare le regole di comportamento in palestra.
- rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie

Competenze:

- applicare i fondamentali individuali e di squadra dei principali sport e dei loro regolamenti.
- utilizzare in maniera adeguata i piccoli e grandi attrezzi ed eseguire correttamente esercitazioni di tonificazione e potenziamento muscolare.
- allestire percorsi, circuiti e giochi che sviluppino le capacità coordinative e condizionali richieste dall'insegnante.
- utilizzare tecniche espressive comunicative.
- adottare stili comportamentali improntati al fair-play.
- lavorare e interagire con gli altri in precise e specifiche attività collettive.
- adottare adeguati comportamenti igienici, alimentari, salutari per preservare il proprio benessere
- acquisire competenze di cittadinanza quali il rispetto dell'altro/a, il senso di responsabilità e l'affidabilità, tutto ciò in un'ottica di libertà di scelta per il futuro.

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 individuale e quando possibile, anche con attività a coppie e di a squadre.

Per facilitare l'apprendimento e per attivare procedure di 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
- avviasse alla piena autonomia personale

MATERIALE DIDATTICO

Si è fatto uso della palestra, quando possibile del campo di atletica adiacente all'istituto. L'aula per le lezioni teoriche e strumenti informatici per ricerche e presentazioni.

Piccoli e grandi attrezzi specifici per potenziamento e tonificazione muscolare o recupero motorio e, prevalentemente esercitazioni sportive a corpo libero.

VERIFICHE E VALUTAZIONE

Le verifiche in itinere, sono state effettuate con prove pratiche (test motori), oltre ad una verifica costante attraverso un'osservazione attenta e sistematica degli allievi e delle allieve durante le attività (atteggiamento collaborativo, assunzione di responsabilità nel lavoro di gruppo, rispetto dei compagni e delle regole). La valutazione sommativa, ha tenuto quindi conto della valutazione oggettiva e dei progressi conseguiti in relazione alle situazioni di partenza, delle capacità motorie individuali, nonché dell'impegno dimostrato nel raggiungimento degli obiettivi prefissati, la frequenza e la partecipazione al dialogo educativo, l'interesse per le attività proposte, l'acquisizione delle competenze chiave di cittadinanza. Oltre ai risultati oggettivi delle prove pratiche ed orali, si è tenuto conto della puntualità, della serietà, della frequenza, dell'impegno, della partecipazione e dell'interesse nonché della puntualità con la quale sono stati consegnati i compiti assegnati.

CONTENUTI

Lezioni pratiche: 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, esercizi di tonificazione e potenziamento muscolare tramite sovraccarichi 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, pallamano, calcetto, ecc.); esercizi propedeutici per l'atletica leggera.

Lezioni teoriche: tutto ciò che è stato svolto nella parte pratica con spiegazione verbale in situazione, corretta esecuzione e finalità; l'allenamento sportivo: le qualità fisiche, la coordinazione generale, statica e dinamica, gli schemi motori di base, metodi di allenamento; regole principali degli sport più diffusi; il fair-play.

- Regole e regolamento della pallavolo
- L'alimentazione: alimentazione e nutrizione. Principi nutritivi: proteine, carboidrati, lipidi, acqua, sali minerali, fibre e vitamine: definizione, classificazione e funzioni. Alimentazione corretta: come distribuire i pasti all'interno della giornata. L'alimentazione nelle varie fasce di età. La piramide alimentare. L'alimentazione della/o sportiva/o

- I rischi della sedentarietà e il movimento come prevenzione. La sedentarietà come malattia. La carenza di movimento e le sue conseguenze. Il movimento come prevenzione. Lo sport come educazione alla salute, concetto di salute dinamica. L'adattamento. I fattori determinanti: patrimonio genetico, ambiente sociale, ambiente fisico con i fattori ambientali, prevenzione e stili di vita.
- Le competenze chiave di cittadinanza in particolare, la partecipazione e la collaborazione, imparare a superare gli ostacoli; autonomia e responsabilità. Il rispetto delle regole.
- L'attività motoria come stile di vita permanente. La camminata. La corsa.
- Attività in ambiente naturale. Il rispetto dell'ambiente e lo sport.
- Elementi di primo soccorso. Omissione di soccorso. Il comportamento del soccorritore, i numeri di emergenza. Come contattare i numeri di emergenza. Differenza fra emergenza e urgenza
- Per educazione civica: il concetto di salute dinamica: l'adattamento ed i fattori determinanti la salute. L'importanza di uno stile di vita sano e corretto per essere un buon cittadino attivo)

Pisa giugno 2023

Prof.ssa Margherita Dini