

ATTIVITA' DIDATTICA SVOLTA nell'A.S. 2017/18

Classe	Indirizzo di studio	
1H	Servizi socio sanitari	
Docente	Prof.ssa Tania Gherarducci	
Disciplina	Scienze motorie e sportive	
Conoscenze (sapere)	Abilità (saper fare)	Competenze (essere in grado di)
Capacità coordinative: conoscere il proprio corpo per ampliare le capacità motorie al fine di realizzare schemi motori sempre più complessi	Realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare le varie parti del corpo Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni varie Mantenere e controllare le posture assunte	Essere in grado di eseguire correttamente i test motori relativi alla valutazione delle diverse capacità coordinative Allestire percorsi e circuiti con piccoli attrezzi che sviluppino le capacità coordinative richieste dall'insegnante
Potenziamento fisiologico: conoscere le definizioni delle principali capacità condizionali: resistenza, forza, velocità, mobilità articolare	Mettere in pratica le metodologie acquisite relative allo sviluppo della resistenza, forza, velocità, mobilità	Essere in grado di condurre una esercitazione specifica di potenziamento Essere in grado di eseguire test motori relativi alle rispettive capacità condizionali Utilizzare in maniera adeguata i vari attrezzi Eseguire correttamente esercitazioni di tonificazione e potenziamento muscolare
Sport di squadra: conoscere i fondamentali di gioco di pallavolo, basket, calcetto.. Conoscere le principali regole di gioco.	Praticare in forma globale vari giochi pre-sportivi e sportivi Rispettare le regole di gioco durante una partita. Consolidare il carattere, sviluppare la socialità e il senso civico.	Essere in grado di arbitrare una partita Utilizzare correttamente i fondamentali di gioco durante una partita. Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile. Ideare e proporre attività sportive anche con regole adattate Partecipare tornei di classe
Sport individuali. atletica leggera	Eseguire i gesti tecnici di alcune specialità dell'atletica leggera	Saper eseguire corse, salti, lanci
Conoscenza degli elementi della comunicazione verbale e non	Padroneggiare gli aspetti non verbali delle proprie capacità	Ideare, costruire brevi coreografie su base musicale

verbale	espressive. Riconoscere gesti e segni della comunicazione non verbale Sperimentare tecniche di espressione corporea.	Utilizzare tecniche espressive comunicative
Educazione alla cittadinanza	Interagire con gli altri nelle attività collettive collaborare e partecipare attivamente Organizzare e gestire il proprio apprendimento	Assumere la responsabilità delle proprie azioni Agire democraticamente Agire in modo autonomo e responsabile Far valere i propri diritti rispettando i diritti altrui
Concetto di salute dinamica e life skills Principi fondamentali di prevenzione e sicurezza Conoscenza delle norme sanitarie e alimentari per il mantenimento del proprio benessere Trattamento dei traumi più comuni	Saper adottare stili comportamentali in relazione all'educazione alla salute, all'affettività, al benessere psico fisico Rispettare le regole di comportamento in palestra Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui	Adottare adeguati comportamenti igienici, alimentari per preservare la propria salute

OBIETTIVI MINIMI PER L'AMMISSIONE ALLA CLASSE SUCCESSIVA

Competenze di base

- Saper lavorare con gli altri nel rispetto delle regole scolastiche.
- Utilizzare in maniera adeguata le principali attrezzature sportive strutturate e non.
- Saper utilizzare con senso civico il materiale scolastico (attrezzi, spogliatoi, impianti, ecc.).
- Migliorare le capacità condizionali e coordinative per favorire e completare l'armonico sviluppo delle proprie potenzialità psicomotorie.
- Accostarsi alle discipline sportive individuali e di squadra per sviluppare la capacità di cooperazione e socializzazione, migliorare il rispetto delle regole, sapersi confrontare serenamente con gli altri.
- Conoscere le principali norme dei regolamenti dei seguenti giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro e calcio a cinque.
- Comprendere una terminologia specifica corretta.

Obiettivi minimi

Le capacità condizionali:

- ✓ saper applicare sufficientemente le metodologie relative allo sviluppo della resistenza, forza, velocità, mobilità articolare

Le capacità coordinative.

- ✓ Saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo e al mantenimento degli

schemi motori di base. Utilizzare schemi motori semplici. Mantenere per un tempo sufficiente le posture assunte.

Gli sport di squadra:

- ✓ saper accettare e rispettare regole e compagni. Assumere la responsabilità delle proprie azioni.

Gli sport di squadra: i fondamentali di gioco.

- ✓ sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: pallavolo, pallacanestro e calcio a cinque.

Pisa, 8 giugno 2018

Il docente

Tania Gherarducci

gli studenti