

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

Classe 4H	Indirizzo di studio	
	Servizi Socio Sanitari	
<b>Docente</b>	Prof.ssa Tania Gherarducci	
<b>Disciplina</b>	Scienze motorie e sportive	
<b>Conoscenze (sapere)</b>	<b>Abilità (saper fare)</b>	<b>Competenze (essere in grado di)</b>
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
Capacità condizionali: saper definire resistenza, forza, velocità, mobilità articolare	Potenziamento fisiologico: 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 regole e fondamentali di gioco di pallavolo, basket, calcetto...	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: conoscere l'atletica leggera	Eseguire i gesti tecnici di alcune specialità dell'atletica leggera	Saper eseguire corse, salti, lanci
Conoscere gli elementi della comunicazione verbale e non verbale	Padroneggiare gli aspetti non verbali delle proprie capacità espressive.	Ideare, costruire brevi coreografie su base musicale con e senza lo step Utilizzare tecniche espressive

	Riconoscere gesti e segni della comunicazione non verbale Sperimentare tecniche di espressione corporea.	comunicative
Educazione alla cittadinanza	Interagire con gli altri nelle attività collettive Collaborare e partecipare attivamente per favorire la riuscita del compito assegnato 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 (emotive, sociali, cognitive) 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 Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui Rispettare le regole di comportamento in palestra	Avere consapevolezza di se, saper gestire le emozioni e lo stress, utilizzare l'empatia per comprendere gli altri, essere creativi, avere un buon senso critico, saper risolvere problemi, mantenere comunicazione e relazioni efficaci Adottare adeguati comportamenti igienici, alimentari per preservare la propria salute

## OBIETTIVI MINIMI PER L'AMMISSIONE ALLA CLASSE SUCCESSIVA

- Aver migliorato le proprie capacità coordinative che condizionali
- Essere in grado di compiere in maniera adeguata dei gesti tecnici complessi
- Saper praticare almeno due sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini e propensioni
- Conoscere i regolamenti e saper arbitrare almeno due sport programmati
- Conoscere i comportamenti efficaci ed adeguati ad adottare in caso di infortunio
- Saper organizzare il lavoro proposto e raggiungere un buon grado di autonomia nel lavoro pratico
- Aver conoscenze cinesiologiche di base

Pisa, 10 giugno 2018

Il docente

Tania Gherarducci

gli studenti