

SCHEDA INFORMATIVA DISCIPLINARE

OBIETTIVI DISCIPLINARI	CONTENUTI/MODULI	TEMPI
<p>Sviluppo delle capacità motorie e delle capacità di base atte a mantenere e migliorare lo stato di salute</p> <p>In termine di conoscenza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acquisire le conoscenze di base dell'anatomia, della fisiologia e della traumatologia - conoscere i principi di una sana alimentazione . comprendere il significato di un corretto stile di vita <ul style="list-style-type: none"> ● Prendere coscienza delle proprie capacità motorie e della possibilità di migliorarle e consolidarle attraverso l'esercizio e l'impegno personale. ● Comprendere il linguaggio specifico delle Scienze motorie. ● Conoscere le finalità ed i criteri di esecuzione degli esercizi proposti ● Conoscere gesti motori specifici relativi ad una disciplina sportiva. ● Conoscere le regole fondamentali e l'arbitraggio di un gioco sportivo. <p>In termine di competenze applicative:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rispondere prontamente alle consegne. ● Rispettare regole, convenzioni e procedure di sicurezza. ● Saper affrontare successo e limiti personali nella prestazione e rispettare le differenze tra le persone. 	<p>Pratica:</p> <p>1^ U. D. Potenziamento fisiologico e metodologia di allenamento. 8h</p> <p>2^ U. D., Pallatamburello, Badminton, Tennis e Tennistavolo: regole e fondamentali individuali. 16h</p> <p>3^ U. D. Conoscenza teorica e pratica della funicella. 4h</p> <p>. 4^ U. D. I benefici del movimento 6h</p> <p>4^ U. D. Le capacità condizionali 6h</p>	<p>8h</p> <p>12h</p> <p>8h</p> <p>16h</p> <p>4h</p> <p>6h</p> <p>6h</p>

<p>In termine di capacità :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saper utilizzare le abilità psicomotorie per interagire in modo cooperativo e/o oppositivo. ▪ Saper eseguire le tattiche sportive codificate. ▪ Saper esprimersi con il corpo ed il movimento in funzione di una comunicazione. ▪ Saper svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali che richiedano la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio. 		
---	--	--

METODOLOGIE E ATTIVITA' DIDATTICHE SVOLTE

Per lo sviluppo delle capacità operative nei vari ambiti delle attività motorie sono state privilegiate le situazioni implicantanti l'autonoma ricerca di soluzioni e favorire il passaggio da un approccio globale ad una sempre maggiore precisione anche tecnica del movimento.

La pratica degli sport individuali, anche quando ha assunto carattere di competitività, si è realizzata in armonia con l'istanza educativa, in modo da promuovere, in tutti gli studenti, anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica motoria e sportiva.

STRUMENTI DIDATTICI

Centro polifunzionale Astra a 2km. dalla sede dell'Istituto. Tratto di percorso a piedi funzionale per la conoscenza delle zone pedonali e ciclabili e dei comportamenti adeguati da osservare quali cittadini.

Attrezzatura ginnico- sportiva di varia natura:, funicelle, tamburelli, rete da Badminton, tavoli da ping pong, tappetini, scaletta agility, campi da tennis, computer fotocopie.

Durante le DAD le lezioni sono state svolte tramite videolezioni con uso di Meet ed il materiale caricato poi su Moodle con power point o link .

VERIFICHE E CRITERI DI VALUTAZIONE

La valutazione volta a verificare il livello raggiunto all'interno di un obiettivo ha seguito criteri di oggettività là dove è stato possibile (test motori) di soggettività negli altri casi (progressioni e sequenze motorie); ha tenuto conto anche:

- del miglioramento effettivamente conseguito rispetto al livello iniziale
- dell'impegno dimostrato volto a superare le difficoltà e l'errore e tendente a migliorare continuamente la risposta motoria
- della partecipazione attiva e costruttiva alle lezioni sia pratiche che on line
- della disponibilità alla collaborazione con i compagni e con l'insegnante

Per le DAD gli alunni hanno consegnato gli elaborati in formato digitale su Classroom o Moodle. La valutazione ha tenuto conto dell'originalità, rielaborazione personale, correttezza dei contenuti, errori di esecuzione e puntualità nella consegna.

Livello sufficiente(6)	possesso essenziale delle regole, del gesto motorio, sua capacità di applicazione, più o meno efficace, in situazione ginniche e di gioco.
Livello buono(7/8)	possesso globale e corretto delle nozioni tecniche ,possesso generalmente sicuro del gesto tecnico, capacità di applicazione dello stesso efficace al 70%in varie situazioni ginniche e di gioco
Livello ottimo(9/10):	possesso preciso e sicuro delle regole e del gesto tecnico, sua capacità applicativa efficace in tutte le situazioni, accompagnata da capacità decisionale e visione di gioco

GRIGLIA VALUTAZIONE ATTIVITÀ TEORICA

3 PUNTI Originalità/rielaborazione personale

2 P. Correttezza dei contenuti

2 P. Errori di esecuzione

3 P Puntualità nella consegna

BREVE RELAZIONE SULL'ANDAMENTO DIDATTICO DELLA CLASSE

La classe si è dimostrata sempre interessata alla materia evidenziando disponibilità alle proposte di approfondimento degli argomenti, e per qualche elemento anche volontà di migliorarsi.

Il comportamento collaborativo degli alunni ha permesso l'instaurarsi di un clima sereno durante le lezioni e ha reso possibile il raggiungimento degli obiettivi previsti:

CONOSCENZE: gli alunni dimostrano di aver conseguito una buona conoscenza della propria corporeità in relazione all'ambiente, mediante il miglioramento delle conoscenze teoriche e delle abilità pratiche che hanno acquisito rispetto alla situazione di partenza

COMPETENZE E CAPACITA': gli alunni sono in grado di vincere resistenze a carico naturale, alcuni di compiere anche gesti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali; la maggior parte degli allievi ha interiorizzato un buon controllo segmentario; conoscono le regole ed eseguono correttamente i principali fondamentali dei vari sport di squadra e individuali su cui abbiamo lavorato .

Per il programma analitico vedere allegato

Livorno, 4 Maggio 2021

Il Docente

Prof. Annamaria Raddi