

OBIETTIVI DISCIPLINARI/CONTENUTI DIDATTICI:

- POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

Miglioramento delle funzioni: Cardiorespiratoria; Potenziamento delle capacità condizionali (Forza, Resistenza, Velocità); Mobilità articolare; Attività (di tipo aerobico anaerobiche alternate). Questi elementi sono stati arricchiti con lezioni teoriche riguardanti queste nozioni per avere anche, oltre una competenza pratica, anche una sufficiente conoscenza/ competenza teorica.

- RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE E CONSOLIDAMENTO DELLA COORDINAZIONE GENERALE

Potenziamento degli Schemi Motori di Base e delle Capacità Coordinative, Generali e Speciali, attraverso esercitazioni specifiche, di riscaldamento e giochi nelle varie modalità ed esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi. Uno degli strumenti utilizzati la corda (con il salto della corda), Questi elementi sono stati arricchiti con lezioni teoriche riguardanti queste nozioni per avere anche, oltre una competenza pratica, anche una sufficiente conoscenza/competenza teorica.

- CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE. SVILUPPO DELLA SOCIETÀ E DEL SENSO CIVICO

Conquista di un certo grado di socializzazione e collaborazione; educare al gusto dell'apprendimento stimolando l'interesse degli alunni e la partecipazione sempre più attiva e responsabile; imparare una consuetudine alla lealtà attraverso il rispetto delle regole "Fair Play"; autodisciplina e autogestione del gruppo, rispetto degli altri e dell'ambiente in cui si opera.

- CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE. LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Sport Individuali:

- Nuoto: Scivolamento, Stile Libero, Rana, Dorso, Apnea;

Sport di Squadra:

- Pallavolo: Fondamentali (Palleggio, Bagher, Battuta, Schiacciata, Muro) e regole di gioco;

- Basket: fondamentali (Palleggio, Passaggio, Arresto, Tiro) e regole di gioco;

- Calcio a 5: fondamentali (Passaggio, Controllo palla tiro in porta) e regole di gioco;

- Ultimate Frisbee: fondamentali (lanci, prese) e regole di gioco.

Altri Sport:

- Cenni su i fondamentali di altri giochi sportivi (tennis tavolo, floorball/hockey,dodgeball, ...).

Questi sport (Nuoto, Pallavolo,Basket, calcio a 5) sono stati arricchiti con lezioni teoriche, per offrire oltre una competenze pratiche, anche una sufficiente conoscenze/competenze teoriche.

- SALUTE E BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

- Concetti base su come svolgere una sana attività fisica, da un buon riscaldamento, lavoro centrale e un buon defaticamento

- Benefici dell'attività fisica

- Norme igieniche e per la sicurezza in Palestra

- Teoria sulla Salute -dinamica

- Manovre di primo soccorso e sull'utilizzo del defibrillatore semiautomatico

- Sicurezza e prevenzione: cenni sui comportamenti da tenere per la sicurezza e sulla prevenzione

COMPETENZE TRASVERSALI

Tutte le attività concorrono in maniera sinergica allo sviluppo delle Competenze Disciplinari che si intrecciano con le competenze riferite ai 4 assi culturali: (Linguaggi, Matematico, Scientifico-tecnologico, Storico-Sociale) con le Competenze di Cittadinanza e di Apprendimento Permanente attraverso un'accettazione consapevole del valore delle regole, dell'educazione alla legalità, al senso di responsabilità e solidarietà. Pertanto al termine del percorso scolastico annuale e in proiezione quinquennale le competenze da sviluppare saranno le seguenti: imparare ad imparare, progettare, comunicare con i diversi linguaggi a disposizione (verbali, non verbali, tecnologici), risolvere i problemi, individuare collegamenti e relazioni, acquisire ed interpretare l'informazione, collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile.

METODOLOGIE DIDATTICHE

Sono state utilizzate molteplici metodologie didattiche, scelte a seconda dell'attività affrontata:

- metodo globale;
- metodo analitico;
- metodi deduttivi, in particolar modo il metodo prescrittivo e l'assegnazione dei compiti;
- metodi induttivi, problem solving e scoperta guidata;
- cooperative learning.

VERIFICHE E VALUTAZIONI delle conoscenze e competenze acquisite attraverso:

- Prove strutturate aperte da utilizzare per verifiche personalizzate, in caso di difficoltà in altre tipologie (infortunati, lunghe assenze ecc.);
- Prove scritte (ricerche-relazioni);
- Prove orali di condivisione generale per un apprendimento di tipo cooperativo. Oppure per una verifica personalizzata;
- Rispetto delle regole, delle strutture e dei materiali utilizzati;
- Miglioramento globale, ottenuto rispetto i livelli di partenza;

STRUMENTI DIDATTICI E SPAZI DI LAVORO

- Piccoli e grandi attrezzi;
- Palestre, piscina, campi e spazi esterni;
- DAD: pc, tablet, pdf procurati dal professore.

ATTIVITA' INTEGRATIVE

Gruppo Sportivo scolastico.

TESTI E DISPENSE UTILIZZATE

- Dispense e Appunti forniti del Professore
- Consigliato FIORINI GIANLUIGI, CORETTI STEFANO, BOCCHI SILVIA "In movimento" Più movimento slim+ebook, MARIETTI SCUOLA.

Lucca li 30/05/2020

Docente
Prof.Carnicelli Sara