

## ATTIVITA' SVOLTA A. S. 2020-2021

**Nome e cognome del docente** Susanna Balducci

**Disciplina insegnata** Scienze motorie e sportive

**Libro/i di testo in uso**

G. Fiorini- S. Bocchi- S. Coretti- E. Chiesa: "PIU'MOVIMENTO" (VOLUME UNICO + EBOOK)

Editore: MARIETTI SCUOLA, codice 978-88-393-0280-9

<b>Classe e Sez .</b>	<b>Indirizzo di studio</b>	<b>N. Studenti</b>
3M	Biotechnologie sanitarie	18

### Competenze sviluppate

- Avere un grado di scolarizzazione implicante il saper lavorare con gli altri e il rispetto delle regole scolastiche.
- Migliorare le proprie capacità condizionali.
- Migliorare le proprie capacità coordinative.
- Accostarsi alle discipline sportive individuali per sviluppare la capacità di cooperazione, migliorare il rispetto delle regole, sapersi confrontare serenamente con gli altri e conoscere le principali norme dei regolamenti.
- Comprendere e utilizzare una terminologia specifica corretta.
- Utilizzare in maniera adeguata le principali attrezzature sportive strutturate e non.
- Saper utilizzare con senso civico il materiale scolastico (attrezzi, spogliatoi, impianti, ecc.).
- Saper riconoscere la gestualità come strumento di comunicazione più immediata rispetto al verbale.
- Saper collaborare per un fine comune.
- Acquisire una cultura delle attività di moto e sportive che tenda a promuovere la pratica sportiva come costume di vita, grazie alla scoperta delle proprie attitudini e propensioni e al loro possibile trasferimento all'esterno della scuola (tempo libero, ecc.).
- Conoscere le principali norme di pronto soccorso in palestra, i principali traumi sportivi e le regole generali di primo intervento.

### Unità di apprendimento svolte in DDI

#### Consolidamento prerequisiti:

- l'apparato locomotore
- terminologia specifica: le posture e i movimenti principali

**Educazione alla salute:**

Conoscenze	Abilità	Competenze
<b>Il controllo della postura.</b> Conoscere i principali paramorfismi e dismorfismi dell'apparato muscolo-scheletrico e in particolare della colonna vertebrale.	Saper adottare posture corrette per preservare la salute dell'apparato muscolo-scheletrico e in particolare della colonna vertebrale.	Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, intervenendo sui possibili danni che possono minare l'apparato muscolo-scheletrico.

**Educazione alla sicurezza**

Conoscenze	Abilità	Competenze
Il pronto soccorso. Conoscere come si presta il primo soccorso: codice comportamentale. Conoscere come trattare i traumi più comuni nella pratica sportiva. Conoscere come trattare le principali urgenze ed emergenze	Saper adottare comportamenti idonei in caso di soccorso ad una vittima di incidente traumatico. Saper adottare comportamenti idonei nelle diverse situazioni di emergenza sanitaria.	Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute e degli altri, nella consapevolezza che ognuno di noi ha l'obbligo morale e civile di prestare assistenza a qualsiasi persona ferita o in situazione di pericolo.

**Attività pratiche svolte**

Conoscenze	Abilità	Competenze
<b>Le capacità coordinative.</b> Conoscere il proprio corpo per ampliare le capacità coordinative al fine di realizzare schemi motori sempre più complessi.	Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nell'attività motoria. 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 Realizzare movimenti con ritmi diversi: esercitazioni con la funicella.	Essere in grado di allestire percorsi, circuiti e giochi che sviluppino le capacità coordinative. Essere in grado di eseguire correttamente i test motori relativi alla valutazione delle diverse capacità coordinative.
<b>Gli sport con la racchetta: tennis, badminton, tennis tavolo.</b> Conoscere i fondamentali e le principali regole di gioco del tennis, del badminton e del tennis tavolo	Saper eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco del tennis, del badminton e del tennis tavolo.	Essere in grado di utilizzare sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di tennis, badminton e tennis tavolo.

**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.).
- ✓ Accostarsi alle discipline sportive individuali 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: tennis, tennis tavolo, badminton.
- ✓ Comprendere ed utilizzare una terminologia specifica corretta.

### **Obiettivi minimi apprendimento**

#### **Educazione alla salute**

Il controllo della postura.  
Conoscere i principali paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale.

#### **Educazione alla sicurezza**

Il pronto soccorso.  
Conoscere come si presta il primo soccorso: codice comportamentale.  
Conoscere come trattare i traumi più comuni nella pratica sportiva.  
Conoscere come trattare le principali urgenze ed emergenze.

#### **Gli sport con la racchetta**

I fondamentali di gioco. Sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco del tennis, del badminton e del tennis tavolo.

### **ATTIVITA' DI EDUCAZIONE CIVICA SVOLTA**

**Nucleo tematico:** "La costituzione"

**Percorso svolto:** "Educazione alla cittadinanza attiva attraverso la solidarietà"

**Conoscenze:** conoscere le principali associazioni di volontariato che operano sul territorio nazionale e locale.

**Abilità:** scelte di vita: sapersi prendere cura dei soggetti più deboli.

**Competenze:** collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondate sul reciproco riconoscimento di diritti e doveri.

**Tempi:** 2 ore

**Attività:** gli alunni, individualmente o in coppia, simulando di essere volontari di una associazione, ne hanno fatto conoscere la "mission" tramite una presentazione multimediale.

**Criteri di valutazione:**

- capacità di reperire informazioni nella rete;
- capacità di creare un prodotto multimediale;
- capacità di esposizione.

Pisa, 28 giugno 2021

La docente  
prof.ssa Susana Balducci