

## ATTIVITA' DIDATTICA SVOLTA nell'A.S. 2020/21

**Nome e cognome del docente:** Balducci Susanna

**Disciplina insegnata:** Scienze motorie e sportive

**Libro/i di testo in uso:** G. Fiorini- S. Bocchi- S. Coretti- E. Chiesa: "PIU'MOVIMENTO" (UNICO + EBOOK),  
Editore: MARIETTI SCUOLA, codice 978-88-393-0280-9

**Classe e Sez.**

4 M

**Indirizzo di studio**

Biotechnologie sanitarie

**N. Studenti**

23

### Competenze sviluppate

- 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 e collaborare per un fine comune.
- Comprendere e utilizzare una terminologia specifica corretta.
- 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

#### 1. Consolidamento prerequisiti:

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

### Educazione alla salute:

Conoscenze	Abilità	Competenze
Il regime alimentare Conoscere i principi basilari di una corretta alimentazione per il raggiungimento e il mantenimento dell'efficienza psicofisica. Conoscere il rapporto fra alimentazione e prevenzione delle malattie.	Saper adottare corrette abitudini alimentari per il mantenimento della propria efficienza psicofisica.	Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore ad una corretta alimentazione.

### 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.

### Unità di apprendimento pratiche

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	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.

tennis tavolo		
<b>Giochi di squadra: l'ultimate</b> Conoscere i fondamentali e le principali regole di gioco dell'ultimate. Il fair play	Saper eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco dell'ultimate	Essere in grado di utilizzare sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di ultimate

### 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 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: tennis, tennis tavolo, badminton, ultimate.
- ✓ Comprendere ed utilizzare una terminologia specifica corretta.

#### Obiettivi minimi apprendimento

##### Educazione alla salute

Il regime alimentare  
Conoscere i principi basilari di una corretta alimentazione per il raggiungimento e il mantenimento dell'efficienza psicofisica.  
Conoscere il rapporto fra alimentazione e prevenzione delle malattie.

##### 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.

##### Gli sport di squadra

I fondamentali di gioco. Sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco dell'ultimate

### 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:** 3 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, 25 giugno 2021

La docente  
prof.ssa Susana Balducci