

ATTIVITA' DIDATTICA SVOLTA NELL'A.S. 2020-2021

Classe: 5L Indirizzo Biotechnologie Sanitarie

Materia: Scienze Motorie e sportive

Docente: prof.ssa Susanna Balducci

ATTIVITA' TEORICHE SVOLTE

Educazione alla salute: obiettivi di apprendimento

Conoscenze	Abilità	Competenze
I rischi della sedentarietà. Conoscere la funzione fondamentale del movimento nel mantenimento dell'efficienza fisica.	Praticare il movimento come prevenzione dei rischi legati all'ipocinesia.	Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.
Il controllo della postura. Conoscere le cause più frequenti del mal di schiena.	Saper adottare posture corrette per preservare la salute della colonna vertebrale secondo i principi della chinesiterapia e della back school.	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.
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. L'energetica muscolare (cenni)	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.
L'uso di sostanze e i loro effetti. Conoscere i rischi legati all'assunzione di sostanze: il fumo, l'alcol, le droghe.	Essere consapevoli dei rischi insiti nell'assunzione di certe sostanze e di come l'uso non dipendente possa trasformarsi in abuso e dipendenza.	Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, evitando di assumere sostanze pericolose per l'organismo.
Il doping: conoscere i comportamenti e le principali sostanze che costituiscono doping.	Essere consapevoli che il doping provoca rilevanti danni organici ed è contrario ai principi di lealtà e correttezza che sono alla base dello sport. Saper migliorare le proprie potenzialità psicofisiche attraverso una corretta pratica dell'attività fisica e sportiva.	Assumere stili di vita e comportamenti attivi nella pratica dell'attività fisica e sportiva, conferendo il giusto valore alla programmazione degli allenamenti e al confronto leale fra atleti.
Educazione alla sicurezza: obiettivi di apprendimento		

Conoscenze	Abilità	Competenze
<p>Il pronto soccorso.</p> <p>Conoscere come si presta il primo soccorso: codice comportamentale.</p> <p>Conoscere come trattare i traumi più comuni nella pratica sportiva.</p> <p>Conoscere come trattare le principali urgenze ed emergenze.</p>	<p>Saper adottare comportamenti idonei in caso di soccorso ad una vittima di incidente traumatico.</p> <p>Saper adottare comportamenti idonei nelle diverse situazioni di emergenza sanitaria.</p>	<p>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.</p>

ATTIVITA' PRATICHE SVOLTE		
Obiettivi di apprendimento		
Conoscenze	Abilità	Competenze
<p>Conoscere le raccomandazioni dell'OMS per il mantenimento dell'efficienza fisica.</p> <p>Il questionario internazionale di attività fisica (IPAQ).</p>	<p>Saper valutare il proprio livello di forma fisica dopo un periodo di inattività: ripartire dopo il lockdown.</p> <p>Saper eseguire test di efficienza fisica legati alle attività quotidiane: forza arti inferiori, agilità ed equilibrio dinamico, funzionalità aerobica.</p>	<p>Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.</p>
<p>Le capacità coordinative.</p> <p>Conoscere il proprio corpo per ampliare le capacità coordinative al fine di realizzare schemi motori sempre più complessi.</p>	<p>Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nell'attività motoria.</p> <p>Realizzare movimenti che richiedono dissociazione tra le parti del corpo/</p> <p>Utilizzare le varie parti del corpo in diverse situazioni varie.</p> <p>Mantenere in situazioni le posture.</p> <p>Realizzare movimenti a ritmi diversi associate con la funicella.</p>	<p>Essere in grado di allestire percorsi, circuiti e giochi che sviluppino le capacità coordinative.</p> <p>Realizzare movimenti che richiedono dissociazione tra le parti del corpo/</p> <p>Essere in grado di eseguire correttamente i test motori relativi alla valutazione delle diverse capacità coordinative.</p> <p>Mantenere e controllare le posture assunte.</p>
<p>Gli sport con la racchetta: tennis, badminton.</p> <p>Conoscere i fondamentali e le principali regole di gioco.</p>	<p>Saper eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco del tennis e del badminton.</p>	<p>Essere in grado di utilizzare sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di tennis e badminton.</p>

OBIETTIVI MINIMI PER L'AMMISSIONE ALL'ESAME DI STATO

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: pallavolo, pallacanestro, tennis, tennis tavolo, badminton.
- ✓ Comprendere ed utilizzare una terminologia specifica corretta.

Obiettivi minimi apprendimento

Educazione alla salute

<p>I rischi della sedentarietà. Conoscere la funzione fondamentale del movimento nel mantenimento dell'efficienza fisica e della salute.</p>
<p>Il controllo della postura. Conoscere le cause più frequenti del mal di schiena. Saper adottare posture corrette per preservare la salute della colonna vertebrale secondo i principi della chinesiterapia e della back school.</p>
<p>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.</p>
<p>L'uso di sostanze e i loro effetti. Conoscere i rischi legati all'assunzione di sostanze: il fumo, l'alcol, le droghe.</p>
<p>Il doping: conoscere i comportamenti e le principali sostanze che costituiscono doping.</p>

Educazione alla sicurezza

<p>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.</p>
--

Gli sport con la racchetta

<p>I fondamentali di gioco. Sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco del tennis e del badminton.</p>

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: 3ore

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, 18 giugno 2021

La docente
prof.ssa Susana Balducci