

## ATTIVITA' DIDATTICA SVOLTA NELL'A.S. 2021-2022

Classe: 5L Indirizzo Biotecnologie Sanitarie

Materia: Scienze Motorie e sportive

Docente: prof.ssa Susanna Balducci

### ATTIVITA' PRATICHE SVOLTE

Conoscenze (sapere)	Abilità (saper fare)	Competenze (essere in grado di)
Le capacità condizionali: la resistenza. Conoscere le metodologie relative allo sviluppo e al mantenimento della resistenza.	Saper mettere in pratica le metodologie acquisite relative allo sviluppo della resistenza.	Essere in grado di condurre una esercitazione specifica. Essere in grado di eseguire correttamente i test motori relativi alla valutazione della resistenza.
Le capacità condizionali: la velocità. Conoscere le metodologie relative all'incremento della velocità.	Saper mettere in pratica le metodologie acquisite relative all'incremento della velocità: le andature, la tecnica di corsa, la staffetta.	Essere in grado di condurre una esercitazione specifica. Essere in grado di eseguire correttamente i test motori relativi alla valutazione della velocità.
Le capacità condizionali: la forza. Conoscere i diversi distretti muscolari e le diverse tecniche di tonificazione.	Saper utilizzare correttamente gli esercizi a corpo libero individuali e a coppie per aumentare il livello di forza dei diversi distretti muscolari: le ripetizioni e le serie.	Essere in grado di condurre una esercitazione specifica. Essere in grado di eseguire correttamente i test motori relativi alla valutazione della forza.
La mobilità articolare. Conoscere le tecniche relative allo sviluppo della mobilità articolare.	Saper mettere in pratica le metodologie acquisite relative allo sviluppo della mobilità articolare: lo stretching globale attivo.	Essere in grado di condurre una esercitazione specifica. Essere in grado di eseguire correttamente i test motori relativi alla valutazione della mobilità articolare.

Le capacità coordinative. 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 assunte.	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.
Gli sport di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano. Conoscere le principali regole dei giochi sportivi praticati. Riconoscere i principali gesti arbitrali.	Ideare e proporre attività sportive anche con regole adattate. Saper collaborare per un fine comune. Comportarsi con fair play nelle varie situazioni di gioco. Essere in grado di arbitrare i giochi sportivi praticati.	Partecipare ai tornei di classe. Saper collaborare per un fine comune. Assumere la responsabilità delle proprie azioni. Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile.
Gli sport di squadra. Conoscere i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: pallavolo, pallacanestro, pallamano.	Saper eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco della pallavolo, pallacanestro, pallamano.	Essere in grado di utilizzare sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di pallavolo, pallacanestro, pallamano,
Gli sport con la racchetta: tennis, badminton, tennis tavolo. Conoscere i fondamentali e le principali regole di gioco.	Saper eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco del tennis, badminton e tennis tavolo.	Essere in grado di utilizzare sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di tennis, badminton e tennis tavolo.

### Attività didattiche integrative

Lezione fuori sede al Palaghiaccio.

### ATTIVITA' TEORICHE SVOLTE

#### Educazione alla salute: obiettivi di apprendimento

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.
Il doping: conoscere i	Essere consapevoli che il doping provoca rilevanti danni organici	Assumere stili di vita e

comportamenti e le principali sostanze che costituiscono doping. Visione films “The program” e “Icarus”.	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.	comportamenti attivi nella pratica dell’attività fisica e sportiva, conferendo il giusto valore alla programmazione degli allenamenti e al confronto leale fra atleti.
--	---	--

## 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.

### ATTIVITA’ DI EDUCAZIONE CIVICA SVOLTA

**Nucleo tematico:** La costituzione-Educazione alla cittadinanza attiva attraverso l’attività di volontariato.

**Percorso svolto:** AVIS, la cultura del dono: la donazione di sangue.

**Conoscenze:** conoscere l’associazione di volontariato AVIS e le sue finalità; sapere come si diventa donatori di sangue.

**Abilità:** scelte di vita: sapersi comportare in maniera solidale nei confronti dei soggetti che necessitano di attenzione e cura.

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

**Tempi:** 2 ore

**Attività:** Incontro di 2 ore con un esperto dell’AVIS che ha spiegato “perché” e “come” donare.

Dopo questo incontro un gruppo di alunni\* (su base volontaria) ha deciso di effettuare la prima donazione, detta anche donazione differita. I soggetti ritenuti idonei hanno poi effettuato la donazione vera e propria, diventando donatori a tutti gli effetti.

Pisa, 5 maggio 2022

La docente  
prof.ssa Susanna Balducci