
ATTIVITA'SVOLTE A.S. 2022/23

Nome e cognome del/della 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

Classe e Sezione 5L

Indirizzo di studio Biotecnologie sanitarie

Percorso 1 – Le capacità condizionali: la resistenza.

Competenze: Essere in grado di condurre una esercitazione specifica.

Conoscenze: Conoscere le metodologie relative allo sviluppo della resistenza.

Abilità: Saper mettere in pratica correttamente le metodologie acquisite relative allo sviluppo della resistenza.

Obiettivi minimi: applicare sufficientemente le metodologie relative allo sviluppo della resistenza.

Percorso 2 – Le capacità condizionali: la velocità.

Competenze: Essere in grado di condurre una esercitazione specifica.

Conoscenze: Conoscere le metodologie relative all'incremento della velocità.

Abilità: Saper mettere in pratica correttamente le metodologie acquisite relative all'incremento della velocità. La tecnica di corsa, le andature.

Obiettivi minimi: applicare sufficientemente le metodologie relative all'incremento della velocità.

Percorso 3 – Le capacità condizionali: la forza.

Competenze: Essere in grado di condurre una esercitazione specifica.

Conoscenze: Conoscere i diversi distretti muscolari e le diverse tecniche di tonificazione.

Abilità: Saper utilizzare correttamente gli esercizi a corpo libero e a coppie per aumentare il livello di forza dei diversi distretti muscolari.

Obiettivi minimi: applicare sufficientemente le metodologie relative all'incremento della forza in generale.

Percorso 4 - La mobilità articolare.

Competenze: Essere in grado di condurre una esercitazione specifica.

Conoscenze: Conoscere le tecniche relative allo sviluppo della mobilità articolare.

Abilità: Saper mettere in pratica le metodologie acquisite relative allo sviluppo della mobilità articolare.

Obiettivi minimi: applicare sufficientemente le metodologie relative allo sviluppo della mobilità articolare.

Percorso 5 – Le capacità coordinative.

Competenze: Essere in grado di allestire percorsi, circuiti e giochi che sviluppino le capacità coordinative.

Conoscenze: Conoscere il proprio corpo per ampliare le capacità coordinative al fine di realizzare abilità motorie sempre più complesse.

Abilità: 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.

Obiettivi minimi: Saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo e al mantenimento degli schemi motori di base. Utilizzare schemi motori semplici. Mantenere per un tempo sufficiente le posture assunte.

Percorso 6 – Gli sport individuali: l'atletica leggera

Competenze: Essere in grado di condurre una esercitazione specifica

Conoscenze: Conoscere le principali discipline dell'atletica leggera: corse (velocità, corsa ad ostacoli), salti (salto in lungo, salto in alto); lanci (lancio del vortex).

Abilità: saper eseguire in modo appropriato le attività di atletica leggera proposte.

Obiettivi minimi: conoscere e saper eseguire sufficientemente le attività di atletica leggera proposte.

Percorso 7 – Gli sport di squadra.

Competenze: partecipare a tornei di classe. Ideare e proporre attività sportive anche con regole adattate. Accettare e rispettare regole e compagni. Assumere la responsabilità delle proprie azioni.

Collaborare per raggiungere un fine comune.

Conoscenze: conoscere le principali regole dei giochi sportivi praticati. Riconoscere i principali gesti arbitrali.

Abilità: saper collaborare per un fine comune. Comportarsi con fair play nelle varie situazioni di gioco. Essere in grado di arbitrare i giochi sportivi praticati.

Obiettivi minimi: saper accettare e rispettare regole e compagni. Assumere la responsabilità delle proprie azioni.

Percorso 8 – Gli sport di squadra: i fondamentali di gioco.

Competenze: essere in grado di utilizzare sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a cinque.

Conoscenze: conoscere i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a cinque.

Abilità: saper eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a cinque.

Obiettivi minimi: sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a cinque.

Attività da svolgere dopo il 15 maggio

Percorso 9 – Gli sport con la racchetta: esercitazioni di badminton e tennis tavolo.

Attività svolta di Educazione civica

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 primadonazione, detta anche donazione differita. I soggetti ritenuti idonei effettueranno poi la donazione vera e propria, diventando donatori a tutti gli effetti.

Pisa, 6 giugno 2023

Gli alunni

La docente

Susanna Balducci