|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | *agraria agroalimentare agroindustria | chimica, materiali e biotecnologie | costruzioni, ambiente e territorio | sistema moda | servizi per la sanità e l'assistenza sociale | corso operatore del benessere | agenzia formativa Regione Toscana IS0059 – ISO9001* |
|  | **www.e-santoni.edu.it** | e-mail: **piis003007@istruzione.it** | PEC: **piis003007@pec.istruzione.it** |

**ATTIVITA’ SVOLTE A.S. 2023/24**

**Nome e cognome del/della docente** Susanna Balducci

**Disciplina insegnat****a** Scienze motorie e sportive

**Libro/i d*i* 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** 3N

**Indirizzo di studio** Sistema moda

**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. La corsa a ostacoli.

*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 schemi motori sempre più complessi.

*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 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 7**

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.

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

*Abilità*: sapere eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di pallavolo, pallacanestro, pallamano.

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

**Percorso 8**

Gli sport con la racchetta

*Competenze*: essere in grado di utilizzare sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco in una partita di badminton, tennis tavolo.

*Conoscenze*: conoscere i principali fondamentali individuali di gioco del badminton, tennis tavolo.

*Abilità*: sapere eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco del badminton, tennis tavolo.

*Obiettivi minimi:* sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: badminton, tennis tavolo.

**Attività teorica svolta**

Il primo soccorso

*Conoscenze:* Conoscere le principali norme e le regole generali del primo soccorso.

*Abilità:* Saper adottare comportamenti idonei in caso di soccorso ad una vittima di incidente traumatico. Saper adottare comportamenti idonei nelle diverse situazioni di emergenza sanitaria.

*Competenze:* 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.

**ATTIVITA’ SVOLTA DI EDUCAZIONE CIVICA**

**Percorso: Dalle regole in palestra al regolamento d’istituto**

*Conoscenze:* Conoscere le regole di comportamento nel “laboratorio palestra”; conoscere il regolamento d’istituto

*Abilità:* saper rispettare le regole in palestra in considerazione ; applicare le regole stabilite dal regolamento d’istituto

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

*Obiettivi minimi:* rispettare in maniera sufficientemente adeguata le regole in palestra

**Programma svolto**:

Visione del regolamento d’Istituto sul sito dello stesso e conoscenza degli articoli che

interessano maggiormente la componente studentesca;

conoscenza delle regole da rispettare in palestra in considerazione soprattutto delle norme

di sicurezza;

questionario di restituzione

Pisa li 5/06/2024 la docente

Susanna Balducci