**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** 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 (sprint, corsa ad ostacoli), 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 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, 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.

**Percorso 8** - Gli sport con la racchetta: tennis tavolo/badminton

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

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

Abilità: saper eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco del tennis tavolo/badminton.

Obiettivi minimi: sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco del tennis tavolo/badminton.

**Attività teoriche**

**La dipendenza da sostanze**

Competenze: Assumere stili di vita e comportamenti attivi per il mantenimento della propria salute. La salute come concetto dinamico.

Conoscenze: conoscere i comportamenti e le principali sostanze che portano alla dipendenza.

Abilità: Essere consapevoli che l’uso e l’abuso di sostanze e l’assunzione di determinati comportamenti provocano rilevanti danni organici e psichici contrari al mantenimento della propria salute.

Obiettivi minimi: conoscere sufficientemente i comportamenti e le principali sostanze che portano alla dipendenza.

**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.

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

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.

Tempi: 2 ore.

Attività: Dopo l’incontro preliminare di 2 ore svolto nella classe 4° con un volontario dell’AVIS, che ha spiegato “perché” e “come” donare, un gruppo di alunn\* (su base volontaria) ha deciso di effettuare la prima donazione, suddivisa in un primo accesso (detta anche donazione differita) per verificare l’idoneità del soggetto, seguita poi dalla donazione vera e propria.

Le studentesse e gli studenti che non hanno scelto il percorso della donazione, hanno approfondito

la conoscenza dell’AVIS attraverso l’esplorazione di vari siti dedicati.

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

Pisa li 5 giugno 2024 la docente

Susanna Balducci