**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** 5N

**Indirizzo di studio** Tessile, abbigliamento e moda

**Attività pratiche svolte**

**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 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 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: saper eseguire in modo appropriato i principali fondamentali individuali di gioco della pallavolo, pallacanestro, pallamano.

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

**Attività teoriche svolte**

**La postura della salute**

Competenze: assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all’attività fisica come prevenzione delle alterazioni posturali e del mal di schiena.

Conoscenze: la schiena e l’importanza della postura. I difetti posturali: paramorfismi e dismorfismi.

Conoscere i rischi per la salute causati dall’uso di calzature non idonee:

* Tacchi alti e salute
* I rischi dell’uso delle ballerine
* Ad ogni sport la sua scarpa

Abilità: saper compiere una “autoanalisi posturale”.

Obiettivi minimi: conoscere i principali paramorfismi e dismorfismi.

**La corretta alimentazione**

Competenze: assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore ad una corretta alimentazione.

Conoscenze: conoscere i principi basilari di una corretta alimentazione per il raggiungimento e il mantenimento dell’efficienza psicofisica. L’indice di massa corporea. La dieta mediterranea.

Conoscere i principali disturbi della condotta alimentare: anoressia e bulimia. L’anoressia atletica.

Abilità: saper adottare corrette abitudini alimentari per il mantenimento della propria efficienza psicofisica. Saper calcolare il proprio indice di massa corporea.

Obiettivi minimi: conoscere i principi basilari di una corretta alimentazione per il raggiungimento e il mantenimento dell’efficienza psicofisica.

**Il doping**

Competenze: essere consapevoli che il doping provoca rilevanti danni organici ed è contrario ai principi di lealtà e correttezza che sono alla base dello sport.

Conoscenze: conoscere le principali sostanze che costituiscono doping. Conoscere i principi del Codice WADA

Abilità Saper migliorare le proprie potenzialità psicofisiche attraverso una corretta pratica dell’attività fisica e sportiva.

Obiettivi minimi: conoscere alcune delle principali sostanze che costituiscono doping. Conoscere i principi fondamentali del Codice WADA.

**Il rapporto tra sport e tecnologia**

I principali nuovi materiali sportivi e le loro peculiarità. Abbigliamento sportivo e nuove tecnologie.

**Sport e storia**

Lo sport al servizio dell’ideologia dei regimi fascista e nazista; sua valenza sociale, culturale e politica.

**Attività svolta di Educazione civica**

Nucleo tematico: Area cittadinanza e Costituzione - Educazione alla sicurezza, diritto-dovere di tutti.

Percorso svolto: motricità in sicurezza: scuola e palestra come luogo di lavoro.

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

Conoscenze: conoscere i comportamenti da mettere in atto per la prevenzione di infortuni a scuola e nell’ambiente palestra.

Abilità: saper riconoscere eventuali rischi e mettere in atto comportamenti finalizzati alla prevenzione di eventuali infortuni a scuola e nell’ambiente palestra.

Tempi: 2 ore

Attività: teoriche in classe e pratiche in palestra.

Obiettivi minimi: conoscere i comportamenti da mettere in atto per la prevenzione di infortuni a scuola e nell’ambiente palestra.

Pisa li la docente

Susanna Balducci