|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | *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 insegnata**: Scienze motorie e sportive

**Libro/i di testo in uso** “ATTIVI! SPORT E SANE ABITUDINI” ( volume unico+ebook+Attivi! Magazine) Editore MARIETTI SCUOLA, codice 9788839303967

**Classe e Sezione** 1 LN

**Indirizzo di studio** Chimica,materiali e biotecnologie

**Percorso 1**

Le capacità coordinative e condizionali

*Competenze*: essere in grado di eseguire correttamente i test motori relativi alla valutazione delle diverse capacità coordinative e condizionali.

*Conoscenze*: conoscere le definizioni delle principali capacità coordinative e condizionali: coordinazione dinamica generale, equilibrio, velocità, resistenza, forza.

I metodi di allenamento: le ripetizioni e le serie.

*Abilità*: saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo e all’ampliamento delle capacità coordinative e delle capacità condizionali.

*Obiettivi minimi*: saper mettere in pratica sufficientemente le tecniche acquisite relative allo sviluppo delle capacità coordinative e delle capacità condizionali.

**Percorso 2**

Gli schemi motori di base

*Competenze*: essere in grado di eseguire i movimenti relativi agli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare, sia negli sport individuali (atletica leggera), che nei giochi tradizionali e negli sport di squadra.

*Conoscenze*: conoscere le definizioni degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare.

*Abilità*: saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo e al mantenimento degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare.

*Obiettivi minimi*: saper mettere in pratica sufficientemente le tecniche acquisite relative allo sviluppo e al mantenimento degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare.

**Percorso 3**

Gli sport di squadra con la palla: il regolamento

*Competenze*: utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile. Il fair play

*Conoscenze*: conoscere le principali regole di gioco della pallavolo, della pallacanestro, della pallamano.

*Abilità*: consolidare il carattere, sviluppare la socialità e il senso civico.

*Obiettivi minimi:* rispettare le regole di gioco durante una partita.

**Percorso 4**

Gli sport di squadra con la palla: 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 della pallavolo, pallacanestro, pallamano.

*Obiettivi minimi:* saper eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco durante una partita di pallavolo, pallacanestro, pallamano.

**Percorso 5**

Gli sport con la racchetta

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

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

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

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

**Attività 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

*Attività:* saper rispettare le regole in palestra; 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

Pisa, li 31 maggio 2024 la docente

Susanna Balducci