**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** 5EGV

**Indirizzo di studio** Gestione Ambiente e Territorio/ Viticoltura ed enologia

**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 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** - Glisport 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 svolta di Educazione civica**

1. 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: 1 ora.

Attività: Dopo l’incontro preliminare di 1 ora svolto con un volontario dell’AVIS, che ha spiegato “perché” e “come” donare, gli alunn\* interessati (su base volontaria) hanno 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.

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

1. Nucleo tematico: Ambiente e salute – Educazione alla salute: la salute come concetto dinamico.

**Percorso svolto**: Sessualità in sicurezza: incontro di due ore con gli operatori del Consultorio Giovani di via Torino, Pisa.

Competenze: Proteggere e tutelare la salute non solo nell’interesse personale, ma anche di tutta la comunità.

Conoscenze: conoscere le strategie più utili per limitare o evitare l’esposizione a malattie infettive a trasmissione sessuale; conoscere i metodi contraccettivi; conoscere le attività offerte dai Consultori Giovani presenti sul territorio.

Abilità: Promuovere la prevenzione e mettere in pratica uno stile di vita per la tutela della salute.

Attività: gli studenti hanno preparato una lista di domande (durata 1 ora) da rivolgere agli operatori del Consultorio Giovani nell’incontro di 2 ore che si è svolto presso la struttura di via Torino a Pisa il giorno 17/05.

Obiettivi minimi: conoscere le attività offerte dai Consultori Giovani presenti sul territorio.

Pisa li la docente

Susanna Balducci