

ATTIVITA' DIDATTICA SVOLTA

classe **1A**

Costruzioni, Ambiente e Territorio - Triennio I.T.G.A. SANTONI (ITCA)

a.s. 2023/2024

Docente **Prof. ssa Stigliano Valeria**

Disciplina **Scienze Motorie e Sportive**

Libro di testo **CHIESA E TAINI D MONTALBETTI L FIORINI A - ATTIVI! SPORT E SANE ABITUDINI - VOLUME UNICO + EBOOK + ATTIVI! MAGAZINE - MARIETTI SCUOLA**

Le attività teorico/pratiche, in riferimento ai Programmi Ministeriali, sono state adattate alle caratteristiche e agli interessi del gruppo classe e individualmente alle capacità e inclinazioni del singolo alunno/a, alle attrezzature e materiali presenti in palestra, nel campo di atletica.

LA PERCEZIONE DI SÉ

ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- Il linguaggio dell'insegnante : Terminologia ginnica
- Il riscaldamento muscolare, lo stretching, principali andature
- Sviluppo dello schema corporeo
 - rielaborazione degli schemi motori: esercizi a corpo libero, esercizi con le funi, esercizi con le palle mediche eseguiti singolarmente, a coppie, in piccolo gruppo
 - equilibrio statico/dinamico: circuiti, percorsi
 - percezione spazio-temporale: giochi propedeutici
- miglioramento delle qualità motorie e schemi motori di base: esercizi di coordinazione dinamica generale e speciale, attività a carico naturale e con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi, sequenze di movimenti a ritmi diversi
- Potenziamento fisiologico
 - Incremento delle capacità condizionali
 - Resistenza: corsa a ritmi costanti, corsa a ritmi diversi, corsa intervallata
 - Forza: esercizi individuali di potenziamento di alcuni distretti muscolari a carico naturale
 - Velocità: esercizi di velocità propedeutici alla corsa, andature ginniche, scatti cronometrati, lavoro a stazioni, percorsi e circuiti a tempo
 - Mobilità articolare: esercitazioni di mobilizzazione articolare attiva e stretching

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Collaborazione e rispetto nei confronti dei compagni e degli avversari
- Conoscenza delle regole di base delle discipline sportive : Pallavolo, Pallacanestro, Dodgeball, Pallamano, Calcio
- Fondamentali tecnici individuali delle discipline sportive: Pallavolo, Pallacanestro, Dodgeball, Pallamano, Ping pong, Calcio

- Atletica leggera: esercizi propedeutici, conoscenza di base delle tecniche dei salti e dei lanci

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

- Accettazione e rispetto delle norme di comportamento sociale
- Rispetto dei criteri di base di sicurezza per sé e per l'altro
- Fondamentali norme di igiene personale per la cura della persona nello svolgimento dell'attività fisica e sportiva
- Conoscenza dei comportamenti da attuare nel primo soccorso

Obiettivi Minimi teorico/pratici: saper mettere in pratica sufficientemente le tecniche acquisite relative allo sviluppo delle capacità coordinative e delle capacità condizionali, saper mettere in pratica sufficientemente le tecniche acquisite relative allo sviluppo e al mantenimento degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare, rispettare le regole di gioco durante una partita, saper eseguire i principali gesti tecnici dei giochi di squadra proposti.

EDUCAZIONE CIVICA

Sport e valori

Fair-play e il valore delle regole

Pisa, lì _____

Prof. ssa
Valeria Stigliano

Gli alunni _____

codice ufficio **UFWFGI** | C.F. **80006470506** | C/C 12787560 | IBAN IT80M0623014000000043502400 sede centrale e segreteria: largo Marchesi 12, 56124 Pisa | tel 050570161

sede associata: via Possenti 20, 56121 Pisa | tel 05020433