

**ATTIVITA' DIDATTICA SVOLTA**  
**classe 5A**  
**Costruzioni, Ambiente e Territorio I.T.G.A. SANTONI**  
**a.s. 2023/2024**

Docente **Prof. ssa Stigliano Valeria**

Disciplina **Scienze Motorie e Sportive**

Libro di testo **PIÙ MOVIMENTO VOLUME UNICO - EBOOK -MARIETTI SCUOLA**

**Argomenti trattati**

Le proposte teorico pratiche hanno riguardato:

***LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE***

- Incremento delle capacità condizionali
- Resistenza specifica : corsa a ritmi costanti, corsa a ritmi diversi, corsa intervallata
- Forza: esercizi individuali e a coppie di potenziamento di alcuni distretti muscolari a carico naturale e con grandi e piccoli attrezzi
- Velocità e resistenza alla velocità: esercizi di velocità propedeutici alla corsa, andature ginniche, scatti cronometrati
- Mobilità articolare: esercitazioni di mobilizzazione articolare individuali e a coppie
- Stretching
- Incremento delle capacità coordinative: combinazioni di esercizi a corpo libero, percorsi di coordinazione dinamica generale,
- Adattamento e trasformazione del gesto motorio
- Comunicazione non verbale: il linguaggio corporeo

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

- Conoscenza e automatismo nell'esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra delle discipline sportive praticate
- Conoscenza e utilizzo di tattiche di gioco delle discipline sportive praticate
- Capacità di organizzazione e gestione di un torneo sportivo
- Partite e arbitraggio
- Uso propagandistico dello sport

***SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA***

- Salute e attività fisica

**Educazione civica**

Sostenibilità ambientale, diritto alla salute e al benessere della persona

*Ecosport- dalle isole di plastica al riciclo per uno sport sostenibile*

Pisa, lì \_\_\_\_\_

Prof. ssa  
Valeria Stigliano

Gli alunni/e \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_