

Programma svolto
a.s. 2018/2019
Prof.ssa Margherita Dini
classe 1E

Il programma svolto, in riferimento ai Programmi Ministeriali, è stato adattato 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

Sviluppo dello schema corporeo

- ❖ Rielaborazione degli schemi motori di base: esercizi a corpo libero, esercizi ai grandi attrezzi, esercizi con le funi, esercizi con le palle mediche eseguiti singolarmente e a coppie, a piccoli gruppi.
- ❖ Equilibrio statico/dinamico: circuiti, percorsi, esercitazioni individuali e/o a coppie.
- ❖ Percezione spazio-temporale: giochi propedeutici e giochi sportivi per l'orientamento del corpo nello spazio anche in situazioni inusuali.

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, corsa variata.
- ❖ **Forza:** esercizi individuali e a coppie di potenziamento di alcuni distretti muscolari (arti inferiori e superiori) a carico naturale.
- ❖ **Velocità:** esercizi di velocità propedeutici alla corsa, andature ginniche, scatti cronometrati, lavoro a stazioni, percorsi e circuiti a tempo su varie distanze.
- ❖ **Mobilità articolare:** esercitazioni di mobilizzazione articolare attiva, individuale e a coppie
- ❖ Stretching attivo globale

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

- ❖ Conoscenza e rispetto delle regole di base delle discipline sportive di squadra praticate.
- ❖ Collaborazione e rispetto nei confronti dei compagni e degli avversari.
- ❖ Fondamentali tecnici individuali delle discipline sportive praticate.
- ❖ Partite e giochi propedeutici.
- ❖ 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

PARTECIPAZIONE AI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI, PARTECIPAZIONE AI PROGETTI DISCIPLINARI Judo e autodifesa personale.

Prof.ssa Margherita Dini

Pisa

Alunno/a

Alunno/a