

Programma svolto
a.s. 2018/19
Prof.ssa Margherita Dini
classe 3D

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

Rielaborazione dello schema corporeo

- ❖ Schemi motori complessi: combinazione e adattamento di schemi motori di base in situazioni nuove e diverse.
- ❖ Equilibrio statico/dinamico: circuiti, percorsi a stazioni.
- ❖ Percezione spazio-temporale: giochi propedeutici e giochi sportivi individuali e a squadra.
- ❖ Coordinazione dinamica generale: andature ginniche, esercizi a corpo libero, esercizi ai grandi attrezzi, esercizi con le funi, esercizi con le palle mediche, con altri attrezzi, eseguiti singolarmente e a coppie

Incremento delle capacità coordinative: combinazioni di esercizi a corpo libero, percorsi di coordinazione statica e dinamica generale, oculo-manuale ed oculo-podalica, sequenze di movimenti con ritmi e tempi diversi.

Potenziamento fisiologico ed incremento delle capacità condizionali

- ❖ Resistenza specifica: corsa a ritmi costanti, corsa a ritmi diversi, corsa intervallata, fartlek anche con la palla da basket.
- ❖ Forza: esercizi individuali e a coppie di potenziamento di distretti muscolari quali: arti inferiori e superiori, addominali e dorsali, a carico naturale e con grandi e piccoli attrezzi.
- ❖ Velocità e resistenza alla velocità: esercizi di velocità propedeutici alla corsa, andature ginniche, scatti cronometrati su varie distanze.
- ❖ Mobilità articolare: esercitazioni di mobilizzazione articolare individuali e a coppie anche con uso di tappetini.
- ❖ Stretching attivo globale.

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

- Conoscenza e capacità di arbitraggio delle discipline sportive praticate.
- Autonomia nella gestione, conduzione ed esecuzione del riscaldamento generale.
- Consolidamento dei fondamentali tecnici individuali e di squadra delle discipline sportive praticate.
- Conoscenza di tattiche di gioco e di strategie nuove e creative delle discipline sportive praticate.
- Partite e tornei scolastici.
- Atletica leggera: esercizi propedeutici, conoscenza di base delle tecniche dei salti e dei lanci.

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

- ❖ Conoscenza e applicazione delle norme di comportamento sociale.
- ❖ Conoscenza e applicazione delle norme per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza durante lo svolgimento della pratica motoria.
- ❖ Efficienza fisica e autovalutazione delle proprie capacità e performance.

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

Prof.ssa Margherita Dini

Pisa,

Alunno/a

Alunno/a