

**Programma svolto
a.s. 2018/2019
Prof.ssa Margherita Dini
classe 5D**

In riferimento ai Programmi Ministeriali, il programma è stato adattato alle caratteristiche e agli interessi del gruppo classe e individualmente alle capacità e inclinazioni del singolo/a alunno/a, alle attrezzature e materiali presenti in palestra.

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

Potenziamento fisiologico

INCREMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI

- ❖ Resistenza specifica : corsa a ritmi costanti, corsa a ritmi diversi, corsa intervallata, corsa variata.
- ❖ Forza: esercizi individuali e a coppie di potenziamento degli arti inferiori e superiori, di distretti muscolari del busto 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
- ❖ Stretching attivo globale
- ❖ Incremento delle capacità coordinative: combinazioni di esercizi a corpo libero, percorsi di coordinazione dinamica generale.
- ❖ Adattamento e trasformazione del gesto motorio.

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

- ❖ Automatismo e affinamento nell'esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra delle discipline sportive praticate. Attivazione di strategie e tattiche di gioco nuove e creative.
- ❖ Conoscenza e utilizzo di tattiche di gioco delle discipline sportive praticate.
- ❖ Organizzazione e gestione di un torneo sportivo anche con compiti di giuria e arbitraggio.
- ❖ Partite

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

- ❖ Conoscenza e consapevolezza dell'importanza di uno stile di vita sano: attività motoria ricreativa e agonistica.
- ❖ L'alimentazione nello/a sportivo/a
- ❖ Efficienza fisica e allenamento sportivo.
- ❖ Principali infortuni legati alla pratica dell'attività sportiva e strategie di primo soccorso.

- ❖ Il nuoto: acquaticità e galleggiamento. Esercitazioni pratiche in piscina
- ❖ Acquagag: andature ed esercizi finalizzati alla tonificazione muscolare e all'assetto posturale.
- ❖ I tre stili fondamentali del nuoto: libero, dorso e rana. Introduzione al delfino
- ❖ Tuffi e salvataggio: elementi base e respirazione.

Prof.ssa Margherita Dini

Pisa

Alunni