Programma svolto
a.s. 2018/2019
Prof.ssa Valeria Stigliano
classe 1 A

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 e in piscina.

LA PERCEZIONE DI SÉ

ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- **Sviluppo dello schema corporeo**
 - rielaborazione degli schemi motori: 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
 - percezione spazio-temporale: giochi propedeutici e giochi sportivi

- **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 e a coppie 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, individuale e a coppie
 - Stretching

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

Pisa, li _____

Alunno/a _____

Alunno/a _____

Prof.ssa
Valeria Stigliano