

Programma svolto
a.s. 2018/19
Prof.ssa Stigliano Valeria
classe 3 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

- **Rielaborazione dello schema corporeo**
 - schemi motori complessi: combinazione e adattamento di schemi motori di base in situazioni diverse
 - equilibrio statico/dinamico: circuiti, percorsi
 - percezione spazio-temporale: giochi propedeutici e giochi sportivi
 - coordinazione dinamica generale: andature ginniche, esercizi a corpo libero, esercizi ai grandi attrezzi, esercizi con le funi, esercizi con le palle mediche eseguiti singolarmente e a coppie
- **Incremento delle capacità coordinative:** combinazioni di esercizi a corpo libero, percorsi di coordinazione dinamica generale, sequenze di movimenti con ritmi diversi
- **Potenziamento fisiologico**
 - 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 mobilitazione articolare individuali e a coppie
 - Stretching

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

- Conoscenza e capacità di arbitraggio delle discipline sportive praticate
- Autonomia nella gestione ed esecuzione del riscaldamento generale
- Consolidamento dei fondamentali tecnici individuali e di squadra delle discipline sportive praticate
- Conoscenza di tattiche di gioco 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 auto - valutazione delle proprie capacità e performance

Pisa, lì _____

Alunno _____

Alunno _____

Prof.ssa
Valeria Stigliano