

Programma svolto
a.s. 2018/2019
Prof.ssa Valeria Stigliano
classe 5 A

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 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
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 mobilizzazione articolare individuali e a coppie
Stretching
- 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 nell'esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra delle discipline sportive praticate
- Conoscenza e utilizzo di tattiche di gioco delle discipline sportive praticate
- Organizzazione e gestione di un torneo sportivo
- Partite

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

- Conoscenza e consapevolezza dell'importanza di uno stile di vita sano
- Efficienza fisica e allenamento sportivo
- Principali infortuni legati alla pratica dell'attività sportiva
- Conoscenza delle norme di primo soccorso

Pisa, li _____

Alunno _____

Alunno _____

Prof.ssa
Valeria Stigliano