

Programma svolto
a.s. 2018/2019
Prof.ssa Tania Gherarducci
classe 1H
SERVIZI PER LA SANITA' E L'ASSISTENZA SOCIALE

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 e nel campo di atletica adiacente l'istituto

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

- **capacità coordinative e schemi motori di base**

- rielaborazione degli schemi motori: esercizi a corpo libero, corse, salti, rotolamenti, esercizi ai grandi attrezzi, esercizi con le funicelle, con palle di dimensioni e peso diversi eseguiti singolarmente a coppie, a piccoli gruppi,
- 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
- equilibrio statico/dinamico: circuiti, percorsi con e senza attrezzi
- percezione spazio-temporale: giochi propedeutici e sportivi per l'orientamento del corpo nello spazio anche in situazioni inusuali

- **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

- **Comunicazione verbale e non verbale**

- utilizzo tecniche di espressione corporea
- ideazione di brevi coreografie di aerobica e step su base musicale
- gestualità nello sport

IL GIOCO, LO SPORT, EDUCAZIONE ALLA CITTADINANZA LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Conoscenza e rispetto delle regole di base delle discipline sportive praticate
- Collaborazione e rispetto nei confronti dei compagni e degli avversari
- Fondamentali individuali delle varie discipline sportive praticate
- Partite e giochi propedeutici
- Atletica leggera: esercizi propedeutici, conoscenza di base delle tecniche della corsa, 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, lì _____

Alunno/a _____

Alunno/a _____

Prof.ssa
Tania Gherarducci