

Programma svolto
a.s. 2018/19
Prof.ssa Tania Gherarducci
CLASSE 3H

SERVIZI SOCIO SANITARI

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

- **Incremento delle capacità coordinative**

- combinazioni di esercizi a corpo libero, percorsi di coordinazione dinamica generale, sequenze di movimenti con ritmi diversi
- 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 funicelle, esercizi con le palle mediche eseguiti singolarmente e a coppie

- **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

- **Comunicazione verbale e non verbale**

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

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

- Conoscenza e capacità di arbitraggio delle discipline sportive praticate
- Autonomia nella gestione ed esecuzione del riscaldamento generale
- Assunzione responsabilità delle proprie azioni, agire in modo democratico, sviluppo senso critico, problem solving
- Consolidamento 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 partite e tornei scolastici
- Atletica leggera: esercizi propedeutici, conoscenza delle tecniche dei salti e dei lanci

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

- Conoscenza e applicazione delle norme per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza durante lo svolgimento della pratica motoria

- Educazione alla salute e salute dinamica, consapevolezza dell'importanza di uno stile di vita sano e importanza della prevenzione
- Efficienza fisica e auto - valutazione delle proprie capacità e performance

PARTECIPAZIONE AI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI, PARTECIPAZIONE AI PROGETTI DISCIPLINARI

Pisa, lì

Alunno _____

Alunno _____

Prof.ssa
Tania Gherarducci