

**Programma svolto**  
a.s. 2018/19  
**Prof.ssa Tania Gherarducci**  
CLASSE 5I  
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 mobilizzazione 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

### Lezioni teoriche:

- **Funzione educativa e sociale dello sport:** formazione del carattere e della personalità, funzione dei giochi di squadra, socializzazione, rispetto altrui, accettazione delle regole, autocontrollo, autodisciplina, Fair play...
- **L'importanza del gioco** nello sviluppo psico-sociale del bambino
- **Ed. Fisica e cittadinanza.** Dalle scienze motorie e sportive all'educazione alla convivenza civile.
- **Le qualità motorie:** capacità coordinative generali e speciali, capacità condizionali; capacità percettive. Cosa sono, da che cosa dipendono, come possono essere allenate.
- **Allenamento Sportivo:** differenza tra riscaldamento e allenamento, principi su cui si basano, obiettivi che si vogliono raggiungere, metodologie applicate e quali capacità vengono sviluppate e consolidate. Cosa si intende per carico di lavoro, fatica, supercompensazione, aggiustamento adattamento.....
- **Pronto soccorso in palestra:** i principali traumi sportivi e regole generali di primo intervento.
- **Salute e benessere:** concetto di salute e salute dinamica, educazione alla salute, i rischi della sedentarietà.
- **Il movimento come prevenzione** di malattie cardiovascolari e respiratorie, sovrappeso, danni da stress.
- **Paramorfismi e Dismorfismi** della colonna vertebrale e degli arti inferiori.
- **Attività Fisica Adattata (A.F.A.)** - AFA e Parkinson. Attività motoria con anziani e disabili.
- **Alimentazione:** principi alimentari, alimentazione equilibrata, alimentazione dello sportivo.
- **Movimento e linguaggio corporeo:** varie forme di linguaggio, comunicazione corporea attraverso segni, gesti, sguardi.... segnali codificati e convenzionali.

PARTECIPAZIONE AI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI, PARTECIPAZIONE AI PROGETTI DISCIPLINARI

Pisa, lì 30/05/2019

Alunno \_\_\_\_\_

Alunno \_\_\_\_\_

Prof.ssa  
Tania Gherarducci