

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### Attività svolta

A.S. 2019-2020

**Prof. Tania Gherarducci**

Il programma pratico, in riferimento ai Programmi Ministeriali, è stato svolto e adattato alle caratteristiche e agli interessi del gruppo classe e individualmente alle capacità e inclinazioni del singolo alunno/a, alle attrezzature e materiali presenti. Dal mese di marzo, a causa della sospensione dell'attività didattica, molti degli argomenti sono stati affrontati con lezioni teoriche.

#### **POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO :**

- resistenza aerobica tramite corse lente e prolungate alternate a brevi sprint, attività propedeutiche ai giochi di squadra,
- flessibilità e mobilità articolare con esercizi passivi e attivi. Esercizi a corpo libero con e senza attrezzi per l'allungamento muscolare. S
- tonificazione e potenziamento delle grandi masse muscolari degli arti inferiori, superiori e del tronco, con esercizi a carico naturale, a coppie, con attrezzi occasionali, salti, andature e combinazioni, esercizi su base musicale, step, esercizi di pre-atletica e di pre-acrobatica
- coordinazione segmentale ed intersegmentale e sulla memoria motoria tramite andature a ritmo e combinazioni con e senza piccoli attrezzi (funicella, palla), costruzione di brevi progressioni su base musicale con uso dello step.
- velocità di spostamento e sulla velocità di reazione motoria, con posizione da partenze variate, circuit-training, giochi con la palla, cambi di direzione a comando ecc...

#### **RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE:**

- Esercizi in situazioni dinamiche con e senza attrezzi, rotolamenti sul piano sagittale, ed esercizi a corpo libero implicanti un rapporto non abituale tra spazio e corpo.

#### **CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE E SVILUPPO DELLA PERSONALITÀ' E DEL SENSO CIVICO:**

- Giochi di squadra, propedeutici alla pallavolo, alla pallacanestro, alla pallamano al calcio. Conoscenza delle regole fondamentali ed assunzioni di ruoli. Effettuazione di partite, mini-tornei di pallavolo, di calcio, arbitraggio.

#### **CONOSCENZA E PRATICA DELL' ATTIVITA' SPORTIVA:**

- Pallavolo: fondamentali, palleggio, avanti, fermato, bagher, battute, partite, regolamento, arbitraggio.
- Pallacanestro: fondamentali individuali, giochi propedeutici, percorsi con la palla tiri a canestro.
- Calcio e calcetto
- Atletica: esercizi di pre-atletismo propedeutici alle corse ed alla rapidità ed ai salti.
- Ginnastica aerobica e step: tecnica dei passi base.
- Progetti Sportivi: attività con esperti esterni

#### **INFORMAZIONE FONDAMENTALE SULLA TUTELA DELLA SALUTE E SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI:**

- Lo sport come educazione alla salute, concetto di salute dinamica, rischi della sedentarietà, attività motoria come stile di vita permanente.
- Fondamentali norme di igiene personale per la cura della persona nello svolgimento dell'attività fisica e sportiva

**COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA:**

- Scienze Motorie e cittadinanza: competenze chiave di cittadinanza, in particolare partecipazione e collaborazione, imparare a superare gli ostacoli, autonomia e responsabilità, il rispetto delle regole, fair play.

Pisa, 20/06/2020

L' Insegnante  
Tania Gherarducci