

**Attività svolta**  
**a.s. 2019 - 2020**  
**Prof. ssa Stigliano Valeria**  
**classe 3E**

Le attività teorico/pratiche, in riferimento ai Programmi Ministeriali, sono state adattate 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, nel campo di atletica.

Le attività di didattica a distanza sono state svolte attraverso videoconferenze su Google Meet e mediante l'utilizzo di Classroom dedicate.

**LA PERCEZIONE DI SÉ**

**ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE**

- **Rielaborazione dello schema corporeo**
  - 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 funi, esercizi con le palle mediche eseguiti singolarmente e a coppie
- **Incremento delle capacità coordinative:** combinazioni di esercizi a corpo libero, percorsi di coordinazione dinamica generale, sequenze di movimenti con ritmi diversi
- **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

**IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

- Conoscenza e capacità di arbitraggio delle discipline sportive praticate
- Autonomia nella gestione ed esecuzione del riscaldamento generale
- Consolidamento dei fondamentali tecnici individuali e di squadra delle discipline sportive praticate
- Conoscenza di tattiche di gioco delle discipline sportive praticate
- Partite
- Atletica leggera: esercizi propedeutici, conoscenza di base delle tecniche dei salti e dei lanci

**SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**

- Conoscenza e applicazione delle norme di comportamento sociale
- Conoscenza e applicazione delle norme per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza durante lo svolgimento della pratica motoria
- Efficienza fisica e auto - valutazione delle proprie capacità e performance
- 

Partecipazione ai progetti disciplinari

Prof. ssa  
Valeria Stigliano