

ATTIVITA' SVOLTE

a.s. 2019 - 2020

Prof. ssa Stigliano Valeria

classe 3P

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.

Titolo U.F.: SMS3.1

Titolo attività di riferimento: GINNASTICA ESTETICA E FLESSIBILITÀ

- La forza
- Tonificazione e definizione dei diversi distretti muscolari tramite esercizi a corpo libero, a coppie e l'utilizzo di piccoli attrezzi
- Stretching globale attivo

Titolo U.F.: SMS3.2

Titolo attività di riferimento: GIOCHI E SPORT DI SQUADRA E ACQUATICITÀ

- Fondamentali di gioco proprie del tipo di attività
- Acquisizione di una cultura dell'acqua tale da garantire la sicurezza di sé e degli altri
- Tecnica di base degli stili fondamentali (libero, dorso e rana)
- Aquatic Gym

PARTECIPAZIONE AI PROGETTI DISCIPLINARI

Prof.ssa
Valeria Stigliano