

**Programma svolto**  
**a.s. 2020/2021**  
**Prof.ssa Margherita Dini**  
**classe 3E**  
**Corso Agrario**

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, nel campo di atletica.

***LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE***

**Sviluppo dello schema corporeo**

- ❖ Rielaborazione degli schemi motori di base: esercizi a corpo libero, , esercizi con le funi, esercizi con le palle eseguiti singolarmente, nel rispetto delle norme per in contenimento e la prevenzione della pandemia, quando è stato possibile, a coppie, rispettando le distanze
- ❖ Equilibrio statico/dinamico: circuiti, percorsi, esercitazioni individuali e/o a coppie.
- ❖ Percezione spazio-temporale: giochi propedeutici e giochi sportivi per l'orientamento del corpo nello spazio anche in situazioni inusuali.

**Miglioramento delle qualità motorie e schemi motori di base:** esercizi di coordinazione dinamica generale e speciale, attività a carico naturale e con l'ausilio di piccoli attrezzi, usati in maniera individuale, sequenze di movimenti a ritmi diversi.

**Potenziamento fisiologico. Incremento delle capacità condizionali**

- ❖ **Resistenza:** corsa a ritmi costanti, corsa a ritmi diversi, corsa intervallata, corsa variata.
- ❖ **Forza:** esercizi individuali e a coppie di potenziamento di alcuni distretti muscolari (arti inferiori e superiori) a carico naturale.
- ❖ **Velocità:** esercizi di velocità propedeutici alla corsa, andature ginniche, scatti cronometrati, lavoro a stazioni, percorsi e circuiti a tempo su varie distanze.
- ❖ **Mobilità articolare:** esercitazioni di mobilizzazione articolare attiva, individuale
- ❖ Stretching attivo globale

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

- ❖ Conoscenza e rispetto delle regole di base delle discipline sportive di squadra praticate.
- ❖ Collaborazione e rispetto nei confronti dei compagni e degli avversari.
- ❖ Fondamentali tecnici individuali delle discipline sportive praticate.
- ❖ Giochi propedeutici.
- ❖ Atletica leggera: esercizi propedeutici, conoscenza di base delle tecniche dei salti e dei lanci usando il vortex

***SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA***

- ❖ Accettazione e rispetto delle norme di comportamento sociale.
- ❖ Rispetto dei criteri di base di sicurezza per sé e per l'altro.
- ❖ Fondamentali norme di igiene personale per la cura della persona nello svolgimento dell'attività fisica e sportiva.

Durante la **didattica a distanza**, con l'uso di meet per le video lezioni, classroom ed il registro elettronico come strumento privilegiato sono stati affrontati gli argomenti di cui sopra. I moduli sviluppati sono stati i seguenti:

- Suggestimenti per attività motoria e covid19
- Le competenze di cittadinanza e le Scienze motorie e sportive, con particolare riferimento alla collaborazione e alla partecipazione, al rispetto delle regole, all'agire con onestà e ad imparare ad imparare
- La pallavolo: gioco, regole e regolamento
- Il fair play
- Introduzione ad altre discipline sportive (equitazione, karate, basket, rugby....)
- Elementi di primo soccorso
- I principali traumi sportivi ed il loro trattamento
- Il tennistavolo regole e regolamento

## EDUCAZIONE CIVICA

- Etimologia del termine “educare”
- Educazione e senso civico
- Il rispetto del se e dell’altro, dell’ambiente, delle regole
- Il fair play
- La sicurezza a scuola e primi elementi di sicurezza in acqua
- Elementi di primo soccorso

### *Obiettivi Minimi:*

- saper mettere in pratica sufficientemente le tecniche acquisite relative allo sviluppo delle capacità coordinative e delle capacità condizionali.
- saper mettere in pratica sufficientemente le tecniche acquisite relative allo sviluppo e al mantenimento degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare.
- rispettare le regole di gioco durante una partita.
- sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: pallavolo, pallacanestro, pallamano e calcio a cinque.
- saper eseguire i principali gesti tecnici delle discipline proposte.

Prof.ssa Margherita Dini

Pisa Giugno 2021