

Programma svolto
a.s. 2020/2021
Prof.ssa Margherita Dini
classe 4D
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

Rielaborazione dello schema corporeo

- ❖ Schemi motori complessi: combinazione e adattamento di schemi motori di base in situazioni nuove e diverse.
- ❖ Equilibrio statico/dinamico: circuiti, percorsi a stazioni.
- ❖ Percezione spazio-temporale: giochi propedeutici e giochi sportivi individuali , a volte a coppie, quando permesso dalla normativa vigente
- ❖ Coordinazione dinamica generale: andature ginniche, esercizi a corpo libero, esercizi ai grandi attrezzi , esercizi con le funi, esercizi con le palle, con altri attrezzi, eseguiti singolarmente e , quando concesso dalla normativa a coppie

Incremento delle capacità coordinative: combinazioni di esercizi a corpo libero, percorsi di coordinazione statica e dinamica generale, oculo-manuale ed oculo-podolica, sequenze di movimenti con ritmi e tempi diversi.

Potenziamento fisiologico ed incremento delle capacità condizionali

- ❖ Resistenza specifica: corsa a ritmi costanti, corsa a ritmi diversi, corsa intervallata, fartlek anche con la palla da basket.
- ❖ Forza: esercizi individuali e a coppie di potenziamento di distretti muscolari quali : arti inferiori e superiori, addominali e dorsali, a carico naturale.
- ❖ Velocità e resistenza alla velocità: esercizi di velocità propedeutici alla corsa, andature ginniche, scatti cronometrati su varie distanze.
- ❖ Mobilità articolare: esercitazioni di mobilizzazione articolare individuali e a coppie
- ❖ Stretching attivo globale.

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

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

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 autovalutazione delle proprie capacità e performance.

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 in teoria. I moduli sviluppati sono stati i seguenti:

- Suggerimenti 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
- La sicurezza, con particolare riferimento alla sicurezza in acqua
- Sport e salute dinamica
- 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
- Il concetto di salute dinamica

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