

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Attività svolta

A.S. 2020-2021

Classe 1H

Prof. Tania Gherarducci

Il programma pratico, in riferimento ai Programmi Ministeriali e nel rispetto delle norme covid 19, 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. Gli argomenti sono stati affrontati e completati anche in DDI con lezioni teoriche.

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO :

- resistenza aerobica tramite corse lente e prolungate alternate a brevi sprint, attività in circuito (individuali e piccoli gruppi)
- flessibilità e mobilità articolare con esercizi passivi e attivi. Esercizi a corpo libero con e senza attrezzi per l'allungamento muscolare, stretching.
- tonificazione e potenziamento delle grandi masse muscolari degli arti inferiori, superiori e del tronco, con esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi, salti, andature e combinazioni, esercizi di pre-atletismo
- coordinazione segmentale ed intersegmentale e sulla memoria motoria tramite andature a ritmo e combinazioni con e senza piccoli attrezzi (funicella, palla, racchette da tennis, badminton, ping pong)
- velocità di spostamento e 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 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 individuali o piccoli gruppi, propedeutici alla pallavolo, basket, calcio, tennis, tennis da tavolo e badminton
- Conoscenza delle regole fondamentali ed assunzioni di ruoli

CONOSCENZA E PRATICA DELL' ATTIVITA' SPORTIVA:

- Pallavolo: fondamentali, palleggio, avanti, fermato, bagher, battuta,.
- Pallacanestro: fondamentali individuali, giochi propedeutici, percorsi con la palla tiri a canestro.
- Atletica: esercizi di pre-atletismo, corse, rapidità, lanci e salti. Tecnica delle specialità del salto in lungo, alto, getto del peso

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. Prevenzione
- Fondamentali norme di igiene personale per la cura della persona nello svolgimento dell'attività fisica e sportiva in particolare durante questo periodo di pandemia

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, 20/06/2021

L' Insegnante
Tania Gherarducci