

ATTIVITA' SVOLTE

a.s. 2020 - 2021

Prof. ssa Stigliano Valeria

classe 1 A

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

- Il linguaggio dell'insegnante : Terminologia ginnica
- Il riscaldamento muscolare, lo stretching, e principali andature
- Sviluppo dello schema corporeo

- rielaborazione degli schemi motori: esercizi a corpo libero, esercizi con le funi, esercizi con le palle mediche eseguiti singolarmente

- equilibrio statico/dinamico: circuiti, percorsi
- percezione spazio-temporale: giochi propedeutici

- 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 e grandi attrezzi, sequenze di movimenti a ritmi diversi
- Potenziamento fisiologico

- Incremento delle capacità condizionali

Resistenza: corsa a ritmi costanti, corsa a ritmi diversi, corsa intervallata

Forza: esercizi individuali di potenziamento di alcuni distretti muscolari a carico naturale

Velocità: esercizi di velocità propedeutici alla corsa, andature ginniche, scatti cronometrati, lavoro a stazioni, percorsi e circuiti a tempo

- Mobilità articolare: esercitazioni di mobilizzazione articolare attiva individuali e Stretching

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

- Collaborazione e rispetto nei confronti dei compagni e degli avversari
- I principi del Fair play
- Conoscenza delle regole di base delle discipline sportive : Pallavolo
- Fondamentali tecnici individuali delle discipline sportive: Pallavolo
- Atletica leggera: esercizi propedeutici, conoscenza di base delle tecniche dei salti e dei lanci

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
- Conoscenza dei comportamenti da attuare nel primo soccorso

EDUCAZIONE CIVICA

Sognando Beckham - Bend It Like Beckham di Gurinder Chadha

Riflessione sugli stereotipi socio culturali e di genere