

### ATTIVITA' SVOLTE

a.s. 2020 - 2021

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

EDUCAZIONE CIVICA

*I nuclei fondanti: Educazione alla salute e al benessere, discussioni e considerazioni personali*

Pisa, lì 21/06/2021

Prof. ssa  
Valeria Stigliano