

Attività svolta

a.s. 2020 - 2021

Prof. ssa Stigliano Valeria

classe 4E

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

- Rielaborazione dello schema corporeo
 - schemi motori complessi: combinazione e adattamento di schemi motori di base in situazioni diverse
 - equilibrio statico/dinamico: circuiti, percorsi
 - percezione spazio-temporale: giochi propedeutici
 - coordinazione dinamica generale: andature ginniche, esercizi a corpo libero, esercizi con le funi
- Incremento delle capacità coordinative: combinazioni di esercizi a corpo libero, percorsi di coordinazione dinamica generale, sequenze di movimenti con ritmi diversi
- Potenziamento fisiologico
 - Incremento delle capacità condizionali
Resistenza specifica : corsa a ritmi costanti, corsa a ritmi diversi, corsa intervallata
Forza: esercizi individuali di potenziamento di alcuni distretti muscolari a carico naturale e con grandi e piccoli attrezzi
 - Velocità e resistenza alla velocità: esercizi di velocità propedeutici alla corsa, andature ginniche, scatti cronometrati
 - Stretching e mobilità articolare: esercitazioni di mobilizzazione articolare individuali

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

- Autonomia nella gestione ed esecuzione del riscaldamento generale
- Consolidamento dei fondamentali tecnici individuali e conoscenza dei fondamentali di squadra delle discipline sportive Pallavolo, Pallacanestro, Calcio
- Conoscenza di tattiche di gioco delle discipline sportive più diffuse
- Atletica leggera: esercizi propedeutici, conoscenza di base delle tecniche dei salti e dei lanci

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
- Primo soccorso e traumi sportivi frequenti
- Efficienza fisica e auto - valutazione delle proprie capacità e performance

EDUCAZIONE CIVICA

Il primo soccorso: procedure e comportamenti a tutela della salute

Pisa, lì 21/06/2021

Prof. ssa
Valeria Stigliano