

**ATTIVITA' SVOLTE**  
**a.s. 2020 - 2021**  
**Prof. ssa Stigliano Valeria**  
**classe 1 I**

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

**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 e in caso di traumi sportivi comuni

**EDUCAZIONE CIVICA**

Sognando Beckham - Bend It Like Beckham di Gurinder Chadha  
Riflessione sugli stereotipi socio culturali e di genere

Pisa, lì 21/06/2021

Prof. ssa  
Valeria Stigliano