

**Programma svolto**  
**a.s. 20212022**  
**Prof.ssa Margherita Dini**  
**classe 1D**  
**Corso Agrario**

Il programma svolto, in riferimento ai Programmi Ministeriali, è stato adattato 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.

***LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE***

**Sviluppo dello schema corporeo**

- ❖ Rielaborazione degli schemi motori di base: esercizi a corpo libero, nel rispetto delle norme covid esercizi con le funi, eseguiti singolarmente e a coppie, a piccoli gruppi possibilmente in ambiente naturale
- ❖ Equilibrio statico/dinamico: circuiti, percorsi, esercitazioni individuali e/o a coppie.
- ❖ Percezione spazio-temporale: giochi propedeutici e giochi sportivi per l'orientamento del corpo nello spazio anche in situazioni inusuali.

**Miglioramento delle qualità motorie e schemi motori di base:** esercizi di coordinazione dinamica generale e speciale, attività a carico naturale senza 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, corsa variata.
- ❖ **Forza:** esercizi individuali e a coppie di potenziamento di alcuni distretti muscolari (arti inferiori e superiori) a carico naturale.
- ❖ **Velocità:** esercizi di velocità propedeutici alla corsa, andature ginniche, scatti cronometrati, lavoro a stazioni, percorsi e circuiti a tempo su varie distanze.
- ❖ **Mobilità articolare:** esercitazioni di mobilizzazione articolare attiva, individuale e a coppie
- ❖ Stretching attivo globale

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

- ❖ Conoscenza e rispetto delle regole di base delle discipline sportive di squadra praticate.
- ❖ Collaborazione e rispetto nei confronti dei compagni e degli avversari.
- ❖ Fondamentali tecnici individuali delle discipline sportive praticate.
- ❖ Partite e giochi propedeutici.
- ❖ 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

Durante le attività pratiche sono stati consolidati concetti quali: la pallavolo: gioco, regole e regolamento ed elementi di altri sport di squadra

- Il fair play
- Introduzione ad altre discipline sportive pallamano. hockey

**EDUCAZIONE CIVICA**

- Etimologia del termine "educare"
- Educazione e senso civico
- Il rispetto del se e dell'altro, dell'ambiente, delle regole
- Il fair play

***Obiettivi Minimi:***

- saper mettere in pratica sufficientemente le tecniche acquisite relative allo sviluppo delle capacità coordinative e delle capacità condizionali.
- saper mettere in pratica sufficientemente le tecniche acquisite relative allo sviluppo e al mantenimento degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare.
- rispettare le regole di gioco durante una partita.
- sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: pallavolo, pallacanestro, pallamano e calcio a cinque.
- saper eseguire i principali gesti tecnici delle discipline proposte.

Pisa Giugno 2022

Le/i rappresentanti

Prof.ssa Margherita Dini