

Programma svolto
a.s. 2021/2022
Prof.ssa Margherita Dini
classe 5D
Corso Agrario

In riferimento ai Programmi Ministeriali, il programma è stato adattato alle caratteristiche e agli interessi del gruppo classe e individualmente alle capacità e inclinazioni del singolo/a alunno/a, alle attrezzature e materiali presenti in palestra ma soprattutto in ambiente naturale, dove abbiamo svolto la maggior parte delle lezioni pratiche

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

Potenziamento fisiologico

INCREMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI

- ❖ Resistenza specifica: corsa a ritmi costanti, corsa a ritmi diversi, corsa intervallata, corsa variata.
- ❖ Forza: esercizi individuali e a coppie di potenziamento degli arti inferiori e superiori, di distretti muscolari del busto a carico naturale.
- ❖ Velocità e resistenza alla velocità: esercizi di velocità propedeutici alla corsa, andature ginniche, scatti cronometrati su varie distanze.
- ❖ Mobilità articolare: esercitazioni di mobilizzazione articolare individuali
- ❖ Stretching attivo globale
- ❖ Incremento delle capacità coordinative: combinazioni di esercizi a corpo libero, percorsi di coordinazione dinamica generale.
- ❖ Adattamento e trasformazione del gesto motorio.

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

- ❖ Automatismo e affinamento nell'esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra delle discipline sportive praticate. Attivazione di strategie e tattiche di gioco nuove e creative.
- ❖ Conoscenza e utilizzo di tattiche di gioco delle discipline sportive praticate.
- ❖ Organizzazione e gestione di un torneo sportivo anche con compiti di giuria e arbitraggio svolti in teoria e in pratica
- ❖ Attività individuali e di gruppo nel rispetto delle norme covid

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

- ❖ Conoscenza e consapevolezza dell'importanza di uno stile di vita sano: attività motoria ricreativa e agonistica.
- ❖ L'alimentazione nello/a sportivo/a
- ❖ Efficienza fisica e allenamento sportivo.
- ❖ Principali infortuni legati alla pratica dell'attività sportiva e strategie di primo soccorso.
- ❖ Il concetto di salute dinamica

Lezioni teoriche

L'alimentazione, principi nutritivi, acqua, sali minerali, fibre e vitamine. Alimentazione corretta: come distribuire i pasti all'interno della giornata. L'alimentazione nelle varie fasce di età. I rischi della sedentarietà e il movimento come prevenzione. Lo sport come educazione alla salute, concetto di salute dinamica. Le competenze chiave di cittadinanza in particolare, la partecipazione e la collaborazione, imparare a superare gli ostacoli; autonomia e responsabilità. Il rispetto delle regole. L'attività motoria come stile di vita permanente. Elementi di primo soccorso. Come comportarsi. L'omissione di soccorso. La sicurezza. La sostenibilità alimentare: stili di vita e comportamento

EDUCAZIONE CIVICA

- Etimologia del termine “educare”
- Educazione e senso civico
- Il rispetto del se e dell’altro, dell’ambiente, delle regole
- Il fair play
- La sicurezza a scuola e in palestra
- Elementi di primo soccorso
- La salute ed il suo mantenimento come rispetto della comunità
- La sostenibilità con particolare riferimento a quella alimentare

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

Prof.ssa Margherita Dini