



Pisa  
**SANTONI**  
Istituto di Istruzione Superiore



FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020



agricola

agroalimentare agroindustria | chimica, materiali e biotecnologie | costruzioni, ambiente e territorio | sistema moda | servizi socio sanitari | servizi per la sanità e l'assistenza sociale | corso operatore del benessere | agenzia formativa Regione Toscana ISO059 – ISO9001

www.e-santoni.edu.it e-mail: piis003007@istruzione.it PEC: piis003007@pec.istruzione.it

## ATTIVITA' DIDATTICA SVOLTA

classe 1A

Costruzioni, Ambiente e Territorio - Triennio I.T.G.A. SANTONI (ITCA)

a.s. 2021/2022

Docente **Prof. ssa Stigliano Valeria**  
Disciplina **Scienze Motorie e Sportive**

Libro di testo **FIORINI GIANLUIGI CORETTI STEFANO BOCCHI SILVIA PIU' MOVIMENTO VOLUME UNICO - EBOOK MARIETTI SCUOLA**

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, 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, a coppie, in piccolo gruppo
  - 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
- Potenziamiento 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 mobilitazione articolare attiva e stretching

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

- Collaborazione e rispetto nei confronti dei compagni e degli avversari
- Conoscenza delle regole di base delle discipline sportive : Pallavolo, Pallacanestro, Dodgeball, Calciotto a 5
- Fondamentali tecnici individuali delle discipline sportive: Pallavolo, Pallacanestro, Calciotto a 5, Dodgeball, Ping pong, Tennis
- 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
- Conoscenza dei comportamenti da attuare nel primo soccorso

*Obiettivi Minimi teorico/pratici:* 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, saper eseguire i principali gesti tecnici dei giochi di squadra proposti, saper eseguire i principali gesti tecnici delle discipline proposte.

### **EDUCAZIONE CIVICA**

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

Pisa, lì 06/06/2022

Prof. ssa  
Valeria Stigliano

Gli alunni \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

codice ufficio **UFWFGI** | C.F. **80006470506** | C/C 12787560 | IBAN IT80M0623014000000043502400 sede centrale e segreteria: largo Marchesi 12, 56124 Pisa | tel 050570161  
sede associata: via Possenti 20, 56121 Pisa | tel 05020433