

Programma svolto
a.s. 2022/2023
Prof.ssa Barbara Sodi
classe 1^A
Corso: Costruzione, Ambiente e Territorio

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.

Gli schemi motori di base

Sviluppo dello schema corporeo

- Rielaborazione degli schemi motori di base: esercizi a corpo libero, esercizi con piccoli attrezzi, quali bastoni, funicelle, eseguiti singolarmente e a coppie, a piccoli gruppi.
- 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.

Le Capacità coordinative e condizionali

Miglioramento delle qualità motorie e schemi motori di base: esercizi di coordinazione dinamica generale e specifica, attività a carico naturale senza piccoli e grandi attrezzi, sequenze di movimenti a ritmi diversi; esecuzione di circuiti costituiti da varie stazioni motorie. Esecuzioni di test sulla capacità dinamico-generale, e fra le capacità specifiche quella oculo-manuale ed oculo-podalica.

Potenziamento fisiologico. Incremento delle capacità condizionali

- **Resistenza:** corsa a ritmi costanti, corsa a ritmi diversi, corsa intervallata, corsa variata, esecuzioni di circuiti funzionali.
- **Forza:** esercizi individuali e a coppie di potenziamento dei distretti muscolari con maggior attenzione soprattutto della muscolatura addominale, dorsale, degli arti superiori ed inferiori a carico naturale. Esecuzione di test relativi alla forza esplosiva degli arti superiori.

- **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, con/senza l'ausilio di piccoli attrezzi.
- Stretching attivo globale.

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE

- Conoscenza e rispetto delle regole di base delle discipline sportive di squadra praticate, quali: sportive basket, pallamano, calcio a 5, badminton, tennis-tavolo, ultimate frisbee.
- Collaborazione e rispetto nei confronti dei compagni e degli avversari.
- Fondamentali tecnici individuali delle discipline sportive praticate.
- Partite e giochi propedeutici.
- Durante le attività pratiche sono stati consolidati concetti quali: la pallavolo: gioco, regole e regolamento ed elementi di altri sport di squadra.

EDUCAZIONE CIVICA

- Le regole del fair play.
- Il rispetto del sé e dell'altro, dell'ambiente e delle regole.
- I valori dello sport.
- Educazione e senso civico.

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, 01 Giugno 2023

Le/i rappresentanti

Prof.ssa Barbara Sodi

