|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | *agraria agroalimentare agroindustria | chimica, materiali e biotecnologie | costruzioni, ambiente e territorio | sistema moda | servizi per la sanità e l'assistenza sociale | corso operatore del benessere | agenzia formativa Regione Toscana IS0059 – ISO9001* |
|  | **www.e-santoni.edu.it** | e-mail: **piis003007@istruzione.it** | PEC: **piis003007@pec.istruzione.it** |

**Programma svolto**

 **a.s. 2022/2023**

**Prof.ssa Barbara Sodi**

 **classe 1^H**

 **Corso: Servizi per la sanità e l’assistenza sociale.**

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