

### **Programma svolto**

**a.s. 2022/2023**

**Prof.ssa Barbara Sodi**

**classe 2^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.

## **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 piccoli attrezzi ( funicelle, palle mediche, bastoni) 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.
  - Potenziamento fisiologico: Incremento delle capacità condizionali: Resistenza: corsa a ritmi costanti, corsa a ritmi diversi, corsa intervallata, circuiti funzionali; Forza: esercizi individuali di potenziamento di alcuni distretti muscolari a carico naturale, l'allenamento funzionale: Velocità: esercizi di velocità propedeutici alla corsa, andature ginniche, scatti cronometrati, lavoro a stazioni, percorsi e circuiti a tempo.
- Mobilità articolare: esercitazioni di mobilizzazione articolare attiva e stretching

## **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE**

- Collaborazione e rispetto nei confronti dei compagni e degli avversari.
- Conoscenza delle regole di base delle discipline sportive : Pallavolo, Pallacanestro, Dodgeball, Calcio a 5.
  - Fondamentali tecnici individuali delle discipline sportive: Pallavolo, Pallacanestro, Calciotto a 5, Dodgeball, Tennis Tavolo, Ultimate frisbee.
  - Esecuzioni di test motori riguardanti le capacità coordinative e condizionali.

## **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

## **EDUCAZIONE CIVICA**

- Educazione alimentare.
- Differenza fra alimentazione e nutrizione.
- Il piatto 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, 01 Giugno 2023

Le/i rappresentanti

Prof.ssa Barbara Sodi