

### Programma svolto

a.s. 2022/2023

Prof.ssa Barbara Sodi

classe 4<sup>^</sup>

**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, principali gruppi muscolari.
- Il riscaldamento muscolare, lo stretching, andature atletiche.
  - Rielaborazione dello schema corporeo - schemi motori complessi: combinazione e adattamento di schemi motori di base in situazioni diverse - equilibrio statico/dinamico: circuiti, percorsi - equilibrio statico/dinamico: circuiti, percorsi - percezione spazio-temporale: giochi propedeutici e giochi sportivi.
- Esecuzione di test relativi alla forza esplosiva degli arti superiori.
  - Incremento delle capacità coordinative: combinazioni di esercizi a corpo libero, percorsi di coordinazione dinamica generale, sequenze di movimenti con ritmi diversi, esercizi ai grandi attrezzi, esercizi con le funi, esercizi con le palle mediche eseguiti singolarmente e a coppie.
    - Potenziamento fisiologico: incremento delle capacità condizionali: Resistenza specifica : corsa a ritmi costanti, corsa a ritmi diversi, corsa intervallata. Forza: esercizi individuali e a coppie di potenziamento di alcuni distretti muscolari a carico naturale e con grandi e piccoli attrezzi. Velocità e resistenza alla velocità: esercizi di velocità propedeutici alla corsa, andature ginniche, scatti cronometrati. Mobilità articolare: esercitazioni di mobilizzazione articolare individuali e a coppie - Mobilità articolare: esercitazioni di mobilizzazione articolare attiva e stretching.

## IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE

- Autonomia nella gestione ed esecuzione del riscaldamento generale e dello stretching.
- Conoscenza e capacità di arbitraggio delle discipline sportive praticate.
- Consolidamento dei fondamentali tecnici individuali e di squadra delle discipline sportive praticate: Pallavolo, Basket, Dodgeball, Calcio a 5.
  - Conoscenza di tattiche di gioco delle discipline sportive praticate: esecuzioni di partite.
  - Fondamentali tecnici individuali delle discipline sportive: Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Dodgeball, Tennis tavolo, Badminton, Ultimate frisbee.

## **SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**

- Conoscenza e applicazione delle norme di comportamento sociale.
- Conoscenza e applicazione delle norme per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza durante lo svolgimento della pratica motoria.
- Efficienza fisica e autovalutazione delle proprie capacità e performance.

## **EDUCAZIONE CIVICA**

- Sostenibilità ambientale, diritto alla salute e al benessere della persona.
- Le discipline utili a sviluppare attività motorie e sportive in ambiente naturale.
- Norme di prevenzione e sicurezza da attuare in ambiente naturale in riferimento alle varie discipline sportive e non.

### **Obiettivi minimi:**

- Applicare sufficientemente le metodologie relative allo sviluppo della resistenza.
- Applicare sufficientemente le metodologie relative all'incremento della velocità.
- Applicare sufficientemente le metodologie relative all'incremento della forza in generale.
- Saper mettere in pratica le tecniche acquisite relative allo sviluppo e al mantenimento degli schemi motori di base, utilizzare schemi motori semplici, mantenere per un tempo sufficiente le posture assunte.
- Saper accettare e rispettare regole e compagni, assumere la responsabilità delle proprie azioni.
- Sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: pallavolo, basket, pallamano e calcio a cinque.

Pisa, 30 Maggio 2023

Le/i rappresentanti

Prof.ssa Barbara Sodi