



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 **3A**

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

**a.s. 2022/2023**

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.

### 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
- 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 E IL FAIR PLAY

- 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, Pallacanestro, Dodgeball, Calcetto a 5
- Conoscenza di tattiche di gioco delle discipline sportive praticate
- Partite

- 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**

- 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

*Obiettivi Minimi teorico/pratici:* 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, pallacanestro, pallamano e calcio a cinque, saper eseguire globalmente i gesti delle specialità dell'Atletica leggera.

#### **EDUCAZIONE CIVICA**

Diritto alla salute e al benessere della persona

Sport e pregiudizi, i valori sociali veicolati sociali dallo sport, il Fair Play

Pisa, li \_\_\_\_\_

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