



www.e-santoni.edu.it e-mail: piis003007@istruzione.it PEC: piis003007@pec.istruzione.it

ATTIVITA' DIDATTICA SVOLTA

classe 3I

SERVIZI PER LA SANITA' E L'ASSISTENZA SOCIALE ITAS GAMBACORTI

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
- Potenziamiento 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, Calcetto 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

Sport e disabilità

Pari opportunità e inclusione delle persone con disabilità nello sport, Special Olympics e Paralympics, impianti e società sportive inclusive operanti sul territorio

Pisa, li _____

Prof. ssa
Valeria Stigliano

Gli alunni _____
