



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 ISO59 – ISO9001

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

ATTIVITA' DIDATTICA SVOLTA

classe 5I

SERVIZI PER LA SANITA' E L'ASSISTENZA SOCIALE ITAS

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.

Argomenti trattati

Le proposte teorico pratiche hanno riguardato:

LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

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 mobilitazione articolare individuali e a coppie

Stretching

- Incremento delle capacità coordinative: combinazioni di esercizi a corpo libero, percorsi di coordinazione dinamica generale

Adattamento e trasformazione del gesto motorio

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Automatismo nell'esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra delle discipline sportive praticate
- Conoscenza e utilizzo di tattiche di gioco delle discipline sportive praticate
- Organizzazione e gestione di un torneo sportivo
- Partite

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

- Conoscenza e consapevolezza dell'importanza di uno stile di vita sano
- Attività fisica adattata: attività motoria con anziani e disabili
- Salute dinamica: il concetto di salute, stili di vita e fattori d'influenza per il benessere
- Salute e attività fisica: attività motoria come prevenzione
- Alimentazione: principi alimentari, alimentazione equilibrata

Obiettivi Minimi teorico/pratici: saper riconoscere le potenzialità del proprio corpo, saper utilizzare gesti

motori e sportivi che prevedano una complessa coordinazione globale e segmentaria, individuale e in gruppo, con e senza attrezzi, essere in grado di svolgere funzioni di giuria e arbitraggio degli sport praticati a scuola, sapere eseguire i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: pallavolo, pallacanestro, pallamano e calcio a cinque, saper eseguire sufficientemente i gesti delle specialità dell'Atletica leggera, saper utilizzare strategie adeguate e dare il proprio contributo nelle attività di gruppo/squadra, essere in grado di adattare le proprie abilità alle differenti proposte motorie.

Educazione civica

Sostenibilità ambientale, diritto alla salute e al benessere della persona

Ecosport- dalle isole di plastica al riciclo per uno sport sostenibile

Pisa, lì _____

Prof. ssa
Valeria Stigliano

Gli alunni _____
