

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2021-2022

Classe 3I

**Prof.ssa Tania Gherarducci**

Il programma pratico svolto, in riferimento ai Programmi Ministeriali e nel rispetto delle norme covid 19, 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 o nel campo di atletica. Gli argomenti sono stati talvolta affrontati e completati anche in DDI con lezioni teoriche.

### LA PERCEZIONE DI SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

- resistenza aerobica tramite corse lente e prolungate alternate a brevi sprint, attività propedeutiche ai giochi di squadra, ripetizione di tratti di corsa con controllo delle pulsazioni; strutturazione di circuiti per lo sviluppo delle capacità cardio-circolatorie e respiratorie e per il potenziamento dei vari distretti muscolari (circuit-training, circuito a stazioni).
- Lavoro sulla flessibilità e mobilità articolare con esercizi passivi e attivi. Esercizi a corpo libero con e senza attrezzi per l'allungamento muscolare. Sbloccaggio del cingolo scapolo-omerale e coxo-femorale utilizzando piccoli e grandi attrezzi (funicelle, elastici, spalliere ...). Stretching
- Tonificazione e potenziamento delle grandi masse muscolari degli arti inferiori, superiori e del tronco, con esercizi a carico naturale, a coppie, con attrezzi, con esercizi di opposizione e resistenza, esercizi di tenuta, salti, andature e combinazioni, esercizi su base musicale, step, esercizi di pre-atletica, lavoro in circuito.
- Lavoro sulla coordinazione segmentale ed intersegmentale e sulla memoria motoria tramite andature a ritmo e combinazioni con e senza piccoli attrezzi (funicella, palla, racchette), costruzione di brevi progressioni su base musicale.
- Lavoro sulla velocità di spostamento e sulla velocità di reazione motoria, con posizione da partenze variate, circuit-training, giochi con la palla, cambi di direzione a comando ecc...

Esercizi in situazioni dinamiche con e senza attrezzi, ed esercizi a corpo libero implicanti un rapporto non abituale tra spazio e corpo.

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

- Giochi di squadra, pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, giochi individuali o a coppie quali tennis, badminton, pingpong. Conoscenza delle regole fondamentali ed assunzioni di ruoli. Conduzioni di parte di lezione ed assistenza.  
Autonomia nella gestione ed esecuzione del riscaldamento generale
- Conoscenza e capacità di arbitraggio delle discipline sportive praticate
- Pallavolo: fondamentali, palleggio, avanti, fermato, bagher, battute, partite, regolamento, arbitraggio.
- Pallacanestro: fondamentali individuali, giochi propedeutici, percorsi con la palla tiri a canestro.
- Calcio e calcetto
- Atletica: esercizi di pre-atletismo propedeutici alle corse ed alla rapidità ed ai salti, tecnica salti e lanci.
- Ginnastica aerobica e step su base musicale

**SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE, SICUREZZA**

:

- Cenni di pronto soccorso ed assistenza in caso di traumi sportivi. Norme generali di igiene personale e non nel contesto dell'attività sportiva e durante il periodo specifico di pandemia
- Lo sport come educazione alla salute, attività motoria come stile di vita permanente.
- Efficienza fisica e auto - valutazione delle proprie capacità e performance

**EDUCAZIONE CIVICA**

- Scienze Motorie e cittadinanza: competenze chiave di cittadinanza, partecipazione e collaborazione, imparare a superare gli ostacoli, problem solving, autonomia e responsabilità, il rispetto delle regole sportive e sociali, rispetto dell'ambiente e della comunità
- Etica sportiva, fair play
- Educazione alla salute, salute dinamica, prevenzione

Pisa, 10/06/2022

L' Insegnante  
Tania Gherarducci