



Pisa
SANTONI
Istituto di Istruzione Superiore



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

agricola

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

ATTIVITA' DIDATTICA SVOLTA

classe **5A**

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

a.s. 2021/2022

Docente **Prof. ssa Stigliano Valeria**
Disciplina **Scienze Motorie e Sportive**

Libro di testo **IL CORPO E I SUOI LINGUAGGI+DVDROM - D'ANNA**

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 mobilizzazione 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
- La salute dinamica
- Alimentazione corretta
- Sport in ambiente naturale

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.

Educazione civica

Sport e Salute

La salute dinamica, l'OMS, fattori determinanti, l'importanza dell'attività fisico/motoria

Pisa, lì 06/06/2022

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