

## **OBIETTIVI GENERALI E SPECIFICI**

### **POTENZIAMENTO FISILOGICO:**

- 1 - Resistenza generale e specifica: (tollerare un carico di lavoro submassimale per un tempo prolungato; vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale di entità adeguata); corsa atletica; corsa intervallata; corsa a navetta.
- 2 - Reattività, rapidità e velocità: (compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile); andature specifiche (skip, calciata, balzi, balzata, incrociata, laterale, galoppi, trottata, saltellata ) in avanti e indietro.
- 3 - Forza (vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale di entità); esercizi per la potenza muscolare a carico naturale.
- 4 - Flessibilità e mobilità articolare: (eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare); stretching, esercizi di flessibilità a corpo libero con o senza piccoli attrezzi (cerchi, coni).
- 5 - Potenziamento fisiologico dei grossi apparati (cardiocircolatorio, respiratorio e locomotore).

### **RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE:**

1. esercizi di controllo segmentario;
2. esercizi con movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio temporali;
3. esercizi con movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili;
4. esercizi con compiti motori in situazioni particolari tali che richiedono la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio;
5. esercizi per la coordinazione neuro- muscolare; 6 esercizi per la coordinazione oculo-podalica e oculo-manuale.

### **AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA:**

Fondamentali individuali dei giochi sportivi praticati quest'anno scolastico: Tennis tavolo, Badminton e Biliardino. Conoscere teoricamente, almeno una disciplina individuale e uno sport di squadra nei vari ruoli.

Fondamentali individuali di alcune specialità dell'Atletica leggera (esercizi propedeutici alle discipline). Piani di lezione sul potenziamento muscolare attraverso circuiti e schede di allenamento. Lavoro sullo step .

**CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE E DELLA SOCIALIZZAZIONE:** Lavoro di gruppo, giochi di squadra, circuiti di destrezza e staffette, conoscenza e rispetto delle regole.

Informazioni e conoscenze relative alla: sicurezza nello svolgere attività motorie e sportive. Il corpo umano in generale.

Assi e piani del corpo umano. Posizioni e movimenti. La frequenza cardiaca e l'allenamento in forma elementare. I test motori. L'allenamento in forma elementare. La tecnica della corsa e del salto in alto. Lo stretching. Apparato locomotore in forma elementare. . Regolamenti sportivi in forma generale (Calcio, Pallacanestro, Pallavolo, Pallamano e flag football).

Educazione civica: le regole sociali attraverso i regolamenti sportivi dei maggior sport di squadra. L'importanza del rispetto delle regole all'interno dell'istituzione scolastica.

Le attività pratiche sono state svolte nelle strutture dell'Istituto, nei campi all'aperto ed in palestra.

Verifiche pratiche: percorsi con l'utilizzo di piccoli attrezzi (coni, cinesini, funi e cerchi) con valutazione dei tempi di esecuzione e delle capacità psico-motorie impegnate. Verifiche orali degli argomenti svolti e dei regolamenti degli sport trattati e di educazione civica

Quartu Sant'Elena, 04/06/2024

Claudia Asuni