

## **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 o con piccoli sovraccarichi
- 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 in con o senza piccoli attrezzi (cerchi, funi e coni)
- 5 - Potenziamento fisiologico dei grossi apparati (cardiocircolatorio, respiratorio e locomotore).

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

1. avere disponibilità e controllo segmentario;
2. realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio temporali;
3. attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili;
4. svolgere 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 spazio-tempo, oculo-podalica e oculo-manuale.

### **GRANDI ATTREZZI:**

spalliera svedese, scala orizzontale, cavallina (esercizi per le capacità condizionali e coordinative , traslocazioni e sequenze motorie).

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

Fondamentali individuali dei giochi sportivi praticati quest'anno scolastico: Biliardino, Tennis tavolo e Badminton. Conoscere e praticare in modo amatoriale, nei vari ruoli almeno una disciplina individuale e uno sport di squadra. Fondamentali individuali e tecnica di alcune specialità dell'Atletica leggera (esercizi propedeutici alle discipline), il getto del peso, salto in lungo da fermo e salto in alto.

Educazione civica: il primo soccorso e l'importanza e i benefici dell'attività in ambiente naturale.

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

Informazioni e conoscenze relative a: Il corpo umano (anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore); traumi da sport e primo soccorso; Sono stati inoltre fatti dei cenni sulla Teoria dell'allenamento attraverso l'utilizzo di circuiti o schede di allenamento. l'importanza della fase del riscaldamento e dello stretching.

Le attività pratiche sono state svolte nelle strutture dell'Istituto, nei campi all'aperto ed in palestra. Inoltre sono state svolte alcune attività extra curricolari .compresi i campionati studenteschi.

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.

La valutazione terrà conto in particolare degli atteggiamenti di interesse, collaborazione, puntualità nello svolgimento dei compiti e l'impegno.

Quartu Sant'Elena 05/06/2024