

## **OBIETTIVI GENERALI E SPECIFICI**

### **POTENZIAMENTO FISILOGICO:**

- 1 - Resistenza generale e specifica: (tollerare un carico di lavoro sub massimale 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, trotolata, 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, 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, Asse e trave di equilibrio (esercizi per le capacità condizionali e coordinative ,traslocazioni e sequenze motorie).

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

Fondamentali individuali dei giochi sportivi praticati quest'anno scolastico: Tennis, 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 di alcune specialità dell'Atletica leggera (esercizi propedeutici alle discipline).

### **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 alla sicurezza nello svolgere attività motorie e sportive. Anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore con approfondimenti degli apparati scheletrico e muscolare. Cenni dell'apparato cardiocircolatorio. Frequenza cardiaca e allenamento. Cenni sull'allenamento sportivo Tecniche di allungamento muscolare (stretching e allungamento dinamico). La tecnica della corsa. I test motori. Cenni sullo

sviluppo delle capacità motorie (condizionali e coordinative). Nozioni tecnico-tattiche di vari sport. Nozioni di traumatologia sportiva e primo soccorso. Regolamenti sportivi in forma generale (calcio e pallacanestro e pallavolo). Il fair play sportivo e cenni sul doping.

Educazione civica: Il Doping. Primo intervento primo soccorso.

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 . Verifiche pratiche: percorsi con l'utilizzo di piccoli attrezzi (coni, cinesini, 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, 30/05/23

Frau Maria Assunta