

Programma svolto

A.S 2023/2024

TEORICO

Olimpiade e i Giochi Olimpici

L'emancipazione femminile attraverso lo sport

Sport e disabilità: la nascita dei Giochi Paralimpici

Classificazione degli sport

Sport in ambiente naturale e sport individuali: nuoto e sci

ED. CIVICA

Sport e moda: la storia dei marchi sportivi più famosi

PRATICO

Eseguire esercizi di muscolazione

Predisporre e sviluppare percorsi, circuiti di potenziamento a carico naturale e/o con piccoli attrezzi per sviluppare e stimolare le abilità motorie

Compartecipare a giochi presportivi e sportivi

Eseguire fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati, in particolar modo pallavolo in partita, in coppia, in gruppo e cenni di calcio, basket, tennistavolo, badminton

Seguire alcune discipline fitness

Compiere e potenziare gli esercizi di locomozione, andature e preatletici

Eseguire esercizi di mobilità articolare e flessibilità muscolare

Svolgere ruoli di arbitraggio o giudice, anche in competizioni scolastiche

Rispettare il regolamento di comportamento in palestra e d'istituto

Predisporre, eseguire e far realizzare agli altri i test motori predisposti

Applicare comportamenti base riguardo ad abbigliamento, scarpe, igiene e sicurezza per sé e per altri

Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute e funzionali alla sicurezza propria e altrui

Conoscere e mettere in atto semplici principi tattici delle specialità praticate

Trasferire ed utilizzare i principi del fair play anche fuori dell'ambito sportivo

Effettuare sempre riscaldamento e defaticamento

Partecipare a partite, tornei organizzati

Conoscere il linguaggio specifico della disciplina

Ideare in piccoli gruppi, eseguire e proporre ai compagni una coreografia su base musicale scelta dal gruppo

Uso corretto delle attrezzature sportive

Uso degli strumenti tecnologici e informatici a supporto dell'attività fisica (cronometro)

Prendere parte alle lezioni pratiche

DATA

3/06/2024

FIRMA DOCENTE

Alessandra Rauti