

Programma svolto

A.S 2023/2024

TEORICO:

Olimpiade e Giochi Olimpici

L'emancipazione femminile attraverso lo sport

Sport e disabilità: la nascita dei Giochi paralimpici

Classificazione sport

Focus sugli sport in ambiente naturale e individuale: atletica leggera e calcio

ED. CIVICA:

Cenni di primo soccorso

UDA:

Cenni sulla gestione e sicurezza degli impianti sportivi

Animazione ludico-motoria in diversi settori

PRATICA:

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, calcio e cenni di badminton in partita, in coppia, in gruppo.

Seguire alcune discipline fitness(zumba)

Compiere e successivamente potenziare gli esercizi di locomozione, andature e preatletici

Eseguire e far realizzare agli altri i test motori predisposti

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

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

Prendere parte alle lezioni pratiche

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 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)

DATA

3/06/2024

FIRMA DOCENTE

Alessandro Rorito