

PARTE PRATICA

- Test d'ingresso ed in itinere;
- Camminate all'aperto al Parco di Monteoliveto e conoscenza degli impianti sportivi del territorio;
- Miglioramento delle capacità fisiche: potenziamento funzioni cardio-respiratorie con corse su lunga e breve distanza. Potenziamento muscolare attraverso esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi, a carico naturale. Vari tipi di riscaldamento, preatletici, andature varie, esercizi per l'equilibrio, la forza, la velocità, resistenza, elasticità e mobilità. Esercizi a corpo libero con piccoli e grandi attrezzi. Esercizi addominali, di potenziamento degli arti superiori ed inferiori. Circuiti di destrezza e coordinazione anche a stazioni, percorsi e staffette;
- Rielaborazione degli schemi motori di base in situazioni dinamiche sempre varie;
- Giochi coordinativi e propedeutici per i giochi di squadra anche non codificati: dogball ecc...;
- Giochi tradizionali;
- Fondamentali di pallavolo;
- Atletica leggera: corsa di resistenza, preatletici, esercitazioni per il salto in lungo e getto del peso;
- Tennis tavolo: fondamentali e partite.

PARTE TEORICA

-Sistema muscolare. Ripasso.

-Conoscenza della storia, dei fondamentali e regole di gioco della pallavolo e relativa mappa concettuale.

-I Giochi tradizionali e relativa mappa concettuale.

-L'importanza della pratica sportiva nell'adolescenza – Il fair play.

-Ripasso delle attività espressive: movimento e ritmo, musica e danza, ginnastica ritmica, mimo e giocoleria.

-Le Olimpiadi moderne (visione di filmati).

-Atletica leggera: corsa veloce, ad ostacoli, staffetta e relative mappe concettuali.

-Visione del film UNBROKER e UNBROKER 2 con discussione dei temi trattati.

-Visione del film COACH CARTER con discussione dei temi trattati.

-Visione del film INVICTUS con discussione dei temi trattati.

-Visione della mini serie BARTALI L'INTRAMONTABILE con discussione dei temi trattati.

-Analisi del “Giorno della Memoria” e del “Giorno del Ricordo” ed uscita con visita al “ghetto” di Pistoia.

Pistoia, 8/06/2022

Firma dell'Insegnante

Mariangela Niccolai