

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 preatletici, andature e stretching. Esercizi specifici per la mobilità del busto e dell'articolazione dell'anca. Esercizi addominali, di potenziamento degli arti superiori e 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 e pallacanestro;
- Atletica leggera: corsa di resistenza, preatletici, esercitazioni per il salto in lungo;
- Fondamentali di calcetto.
- Esercizi base di Danza Moderna.

PARTE TEORICA

- Sistema muscolare.
- Storia dell'Educazione Fisica.
- La pallacanestro: storia, fondamentali e regole di gioco.
- Conoscenza della storia, dei fondamentali e regole di gioco della pallavolo e relativa mappa concettuale.
- Atletica Leggera
- I Giochi tradizionali e relativa mappa concettuale.
- Visione del film "Coach Carter".
- Visione del film "A muso duro".

EDUCAZIONE CIVICA

-Il ruolo dello sport nella disabilità – Le paralimpiadi e gli Special Olympics.

Pistoia, 5/06/2023

Firma dell'Insegnante

Mariangela Niccolai