

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 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 e pallacanestro;
- Atletica leggera: corsa di resistenza, preatletici, esercitazioni per il salto in lungo e getto del peso;
- Danza Moderna.

PARTE TEORICA

- Sistema muscolare. Ripasso.
- Apparato cardiocircolatorio.
- La Danza Moderna.
- La Ginnastica Artistica.
- Dal gioco allo sport e mappe concettuali.
- I Giochi tradizionali e relativa mappa concettuale.
- Atletica leggera: corsa veloce, ad ostacoli, staffetta e relative mappe concettuali.
- Visione del film COACH CARTER con discussione dei temi trattati.
- Visione del film THE BLINDE INSIDE.
- Visione del film A MUSO DURO.

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

EDUCAZIONE CIVICA

-Il Ruolo dello Sport nella disabilità: dalla riabilitazione alla competizione – Paralimpiadi e Special Olympics

Pistoia, 5/06/2023

Firma dell’Insegnante

Mariangela Niccolai