

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 e pallacanestro;
- Fondamentali di calcetto;
- Sport con la racchetta.

PARTE TEORICA

- Sistema muscolare e cardiocircolatorio. Ripasso.
- Conoscenza della storia, dei fondamentali, regole di gioco e arbitraggio della pallavolo.
- L'alimentazione.
- Le capacità motorie.
- Visione del film THE BLIND INSIDE con discussione dei temi trattati.
- Visione del film PELE' con discussione dei temi trattati.
- Visione della mini serie LA FRECCIA DEL SUD con discussione dei temi trattati.
- Gli effetti del movimento sull'apparato scheletrico e sulle articolazioni.
- Differenze morfologiche e funzionali tra scheletro maschile e scheletro femminile e relative mappe concettuali.

EDUCAZIONE CIVICA

-Parità di genere e parità di genere nello sport.

Pistoia, 5/06/2023

Firma dell'Insegnante

Mariangela Niccolai