

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;
- Sport con la racchetta.
- La danza moderna con realizzazione di flashmob Special Olympics 2022.

PARTE TEORICA

- Storia dell'Educazione Fisica.
- Apparato Cardiocircolatorio. Ripasso.
- Conoscenza della storia, dei fondamentali, regole di gioco e arbitraggio della pallavolo.
- L'alimentazione.
- Le capacità motorie.
- L'efficienza fisica e l'allenamento sportivo.
- Atletica leggera: corsa veloce, ad ostacoli, staffetta e relative mappe concettuali.
- Visione del film THE BLIND INSIDE con discussione dei temi trattati.
- Visione del film A MUSO DURO con discussione dei temi trattati.

## 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