**PROGRAMMA FINALE
ANNO SCOLASTICO 2024/2025
Prof. ssa OROLOGI DANIELA
Classe 2A**

A) POTENZIAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

- esercizi a corpo libero dalle varie stazioni e posture
- esercizi con i piccoli attrezzi (palle, bastoni, funicelle ostacoli, palle mediche,elastici,...)
- esercizi ai grandi attrezzi (spalliera, panca, materassini, materassini,...)
- esercizi a coppie a corpo libero o con attrezzi
- esercizi di preacrobatica, impostazione ed apprendimento :
- rotolamenti dalle varie posture
- capovolte sulla spalla avanti e indietro
- capovolte asse sagittale avanti e indietro
- esercizi di presa di coscienza e consapevolezza della postura eretta e seduta, correzione ed esercizi di riequilibrio posturale
- esercizi di percezione e presa di coscienza della contrazione e dell'allungamento muscolare
- esercizi su base musicale, se e quando possibile in base al loro interesse, eventuale unità su sequenza da memorizzare (step, funicella , corpo libero)

B) SVILUPPO FISIOLÓGICO

- Attività a regime aerobico, corsa di fondo da 6' a 20' minuti in palestra e all'aperto.
- Corsa intervallata con superamento di ostacoli
- Esercizi di agilità, destrezza, velocità e prontezza di riflessi
- Percorsi misti di livello semplice e medio con piccoli e grandi attrezzi
- Circuiti a stazioni
- Attività atletiche

C) CONSOLIDAMENTO DELLE QUALITÀ PERSONALI, DEL CARATTERE, E DELLA SOCIALITÀ

- saper essere presenti e costanti nell'impegno attivo e nella volontà
- saper rispettare le regole
- saper capire l'importanza del gruppo e delle sue dinamiche
- saper prendere coscienza e consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti
- saper essere disponibili a ricercare il miglioramento personale rispetto al livello di partenza
- saper tollerare il carico di lavoro
- saper ricercare la correttezza d'esecuzione
- saper rinunciare al proprio egocentrismo a favore del gruppo
- saper rafforzare il senso di responsabilità e lealtà
- saper ricercare l'affermazione personale come miglioramento delle proprie qualità e riconoscere i propri limiti
- saper assumere le proprie responsabilità e comportamenti collaborativi con tutti i compagni, soprattutto quelli con cui si va meno d'accordo
- saper favorire la socializzazione nelle classe e tra i gruppi classe che lavorano insieme
- sapersi organizzare autonomamente

D) CONSUETUDINE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE RICHIESTE

Sport e percorsi didattici :

1. Pallavolo
2. Pallamano
3. Beach tennis
4. Calcio a 5
5. Ultimate frisbee

F) EDUCAZIONE CIVICA: OSSERVIAMO LA POSTURA, POSTURA E CELLULARE, RAGIONIAMO CON I SOCIAL

- schede di lavoro teorico-pratico
- file su postura e cellulare
- concetto di ergonomia e prevenzione
- affrontare l'argomento attraverso un approccio etico

Rappresentanti classe

Prof.ssa Orologi Daniela