

**Capacità condizionali :**

- Resistenza: Esercizi dinamici per il controllo della resistenza aerobica .
- Potenziamento muscolare generale.
- Esercizi di velocità cambi di ritmo di corsa
- Esercizi di mobilità degli arti superiori ed inferiori
- Esercizi propedeutici ai lanci e per lo sviluppo della forza
- Getto del peso: analisi dei movimenti caratterizzanti la disciplina. Prove di lancio e misurazione.

**Capacità coordinative:**

- Esercizi di coordinazione statica e dinamica generale
- Andature atletiche
- Esercizi di ginnasticaposturale.
- Ropeskipping: vari livelli di apprendimento dei gesti specifici e della tecnica di base.
- Esercizi con i piccoli attrezzi: bacchetta
- Allenamento a circuito e percorso di destrezza, a tempo, contenente varie abilità ed esercizi di coordinazione spazio tempo e oculo manuale.
- Esercizi di preacrobatica generale, situazioni inusuali del corpo nello spazio, candela, capovolta avanti e sulla spalla, verticale sul capo.

**Giochi sportivi :**

- Pallavolo
- Pallamano: fondamentali individuali e di squadra; supporto multimediale. Esercizi propedeutici al gioco: gambero, guardiaponti, regina, buttafuori, guardiaponti, bowling
- Calcio a 5

**ATTIVITA' SPORTIVE FUORI DALLA SCUOLA: ARRAMPICATA SPORTIVA, TECNICHE DI ARRAMPICATA SU BOULDER E SPEED CON ASSISTENZA**

Conoscenza della terminologia tecnica e sua applicazione in campo motorio.

Partecipazione alle attività extrascolastiche in special modo ai tornei organizzati dalla scuola.

**VERIFICHE E VALUTAZIONI**

Sono state effettuate verifiche scritte attraverso questionari tipo C, e risposta aperta su alcuni argomenti trattati.

Le valutazioni sono state effettuate sui risultati conseguiti sulle singole prove, sui risultati dei test, i livelli di socializzazione, di partecipazione, anche alle attività sportive extracurricolari organizzate dalla scuola, sull'impegno la partecipazione l'interesse, le assenze e giustificazioni e del comportamento.

L'insegnante

Prof. Barbara Pasetti

Gli alunni

Gli alunni



