

Capacità condizionali :

- Resistenza: Esercizi dinamici per il controllo della resistenza aerobica;
- Potenziamento muscolare generale.
- Forza: esercizi vari, arrampicata alla pertica.
- Velocità: prove di velocità e rapidità dei movimenti.
- Esercizi di mobilità degli arti superiori ed inferiori.
- Andature atletiche.

Capacità coordinative

- Esercizi di agilità e di destrezza con e senza attrezzi; esercizi di coordinazione statica e dinamica generale, percorsi con attrezzi (trave alta e bassa, asse di equilibrio, capovolte avanti, saltelli con la funicella)
- Esercitazioni specifiche di vari livelli coordinativi con la funicella.
- Acrosport: ricerca degli equilibri specifici e reciproci a coppie e in gruppo, evoluzioni e creazione fantasiosa di esercizi a coppie o gruppi.
- Esercizi di ginnastica posturale; esercizi a corpo libero sviluppando la capacità di orientamento spazio tempo e ponendo attenzione ai movimenti sui diversi piani del corpo.

Giochi sportivi

- Pallavolo: fondamentali, palleggio, bagher; battuta di sicurezza e dall'alto.
- Fondamentali di squadra: gioco
- Badminton
- Calcio a 5

Video sulle Paralimpiadi

Partecipazione al progetto Mi fido di te

Conoscenza della terminologia tecnica specifica, e sua applicazione in campo motorio relativa alle attività proposte.

VERIFICHE E VALUTAZIONI

Levalutazioni sono state effettuate verificando i reali livelli di apprendimento, i risultati conseguiti sulle singole prove, risultati dei test motori, i livelli di socializzazione, di partecipazione, anche alle attività sportive extracurricolari . Verifiche orali e scritte secondo la tipologia C, e trattazione di argomento, riferito agli incontri del Mi fido di te.

Partecipazione a progetti scolastici.

Valutazione del comportamento, interesse, impegno, partecipazione, giustificazioni ed assenze.

Gli alunni

L'insegnante
Prof. Barbara Pasetti

