

Capacità condizionali :

- Resistenza: Esercizi dinamici per il controllo della resistenza aerobica;
- Potenziamento muscolare generale.
- Forza: esercizi vari, arrampicata alla pertica. Forza esplosiva degli arti inferiori: salto in lungo da fermi.
- Velocità: prove di velocità e rapidità dei movimenti, corsa ad ostacoli
- 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, capovolte avanti, saltelli con la funicella, esercizi con bacchette). Percorso motorio
- Esercitazioni specifiche di vari livelli coordinativi con la funicella.
- Rope Skipping
- Esercizi di equilibrio statico e dinamico anche con trave alta e bassa
- 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.
- Agility ladder

Giochi sportivi

- Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra, palleggio, bagher, battuta di sicurezza e dall'alto gioco
- Calcio a 5
- Badminton
- Tennistavolo
- Prove comuni su Atletica e Badminton

Apparato scheletrico

Campo sportivo misure e specialità

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

Libro di testo Più Movimento di Bocchi- Fioretti Marietti editore

VERIFICHE E VALUTAZIONI

Le valutazioni sono state effettuate verificando i reali livelli di apprendimento, i risultati conseguiti sulle singole prove, risultati dei test motori, i livelli di socializzazione e partecipazione anche alle attività sportive extracurricolari . Verifiche orali e scritte secondo la tipologia C.

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

L'Insegnante Prof. Barbara Pasetti

Gli alunni

