

**Capacità condizionali :**

- Resistenza: Esercizi dinamici per il controllo della resistenza aerobica. Esercitazioni sulle scale.
- Potenziamento muscolare generale.
- Forza: esercizi vari
- Velocità: prove di velocità e rapidità dei movimenti, corsa veloce e tecnica della corsa ad ostacoli: passaggio di prima e seconda gamba, esercizi propedeutici
- Test a navetta e velocità di reazione
- Test motori di base: Sergeant Test, lancio della palla, salto in lungo da fermi
- Esercizi di mobilità degli arti superiori ed inferiori

**Capacità coordinative**

- Esercizi di agilità e di destrezza con e senza attrezzi; esercizi di coordinazione statica e dinamica ; tecnica di base della funicella, saltelli, doppio giro, passi speciali, Rope Skipping
- Andature atletiche
- Esercizi di ginnastica posturale
- Percorso di destrezza e coordinazione

**Giochi sportivi**

- Pallavolo
- Calcio a 5
- Badminton: fondamentali e gioco strutturato anche attraverso torneo di classe
- Tennistavolo: fondamentali e torneo di classe

**Libro di testo:** Più movimento di Fiorini, Bocchi ed. Marietti scuola  
Fotocopie da altri libri

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

La classe, inoltre ha preso parte al Progetto Montagna.

**VERIFICHE E VALUTAZIONI**

Le valutazioni sono state effettuate verificando i reali livelli di apprendimento, i risultati conseguiti sulle singole prove e sui test motori, i livelli di socializzazione, di partecipazione, anche alle attività sportive extracurricolari .

Verifiche scritte secondo la tipologia C e risposte aperte su alcuni argomenti.

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

Gli alunni

L'insegnante  
Prof. Barbara Pasetti

