

Capacità condizionali :

- Resistenza: Esercizi dinamici per il controllo della resistenza aerobica.
- Potenziamento muscolare generale.
- Forza: esercizi vari a carico naturale.
- 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 ; appoggi Baumann
- Andature atletiche
- Esercizi di ginnastica posturale
- Percorsi di destrezza e coordinazione

Giochi sportivi

- Pallavolo
- Calcio a 5
- Pallacanestro
- Badminton: fondamentali.
- Pallatamburello
- Unihockey
- Tennistavolo:fondamentali e torneo di classe

Libro di testo: Più movimento di Fiorini, Bocchi ed. Marietti scuola

Fotocopie da altri libri

Prova comune su Pallacanestro e Pallavolo

Lezione in Power Point su apparato scheletrico

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.

L'insegnante Prof. Barbara Pasetti

Gli alunni