

Docente: Lepore Mauro

Classe 3F

Anno scolastico 2018/19

Contenuti

U.D.A. 1

Potenziamento delle qualità fisiche.

Contenuti: Esercizi motori generali e specifici in regime aerobico, esercizi di preatletica generale, potenziamento degli schemi motori di base e specifici, elaborazione di risposte motorie efficaci in situazioni più complesse; esercizi di lancio e presa individuali e in coppia, circuit-training, esercitazioni con variazione di ritmo, esercizi di equilibrio. Esercitazioni ai grandi attrezzi (spalliere).
Potenziamento delle capacità condizionali. Principi fondamentali di allenamento alla resistenza aerobica e anaerobica e al potenziamento muscolare.

Verifica: test motori (1600m., didattica alle spalliere liv. 3)

U.D.A. 2

Miglioramento della coordinazione generale e specifica.

Esercizi di abilità e coordinazione generale. Esercizi specifici con la corda, vari tipi di salti.

Imparare a saltare l'attrezzo con maggiore efficacia possibile incrementando la sensibilità cinestetica.

Verifica - Test motorio: Salti con la corda seguendo una precisa progressione didattica liv.3, test della pallina da tennis

U.D.A. 3

Giochi sportivi (pallavolo, calcetto)

Potenziamento dei fondamentali individuali e dei fondamentali di squadra, gioco con regole ufficiali.

Conoscenze fondamentali del regolamento tecnico di gioco.

Verifica: fondamentali di pallavolo

U.D.A. 4

Ballo sportivo con esperti esterni

Verifica: partecipazione e impegno mostrati nell'affrontare le proposte didattiche

Ivrea 24 maggio 2019

Prof. Lepore Mauro