

Docente: Lepore Mauro

Classe 3S

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.

Potenziamento delle capacità condizionali. Principi fondamentali di allenamento alla resistenza aerobica e anaerobica e al potenziamento muscolare a carico naturale centrato sul rafforzamento del "core". Progressione didattica alle parallele.

Verifica: test motori (test dei 1600 m.), progressione didattica alle parallele.

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 motori (double under, test della pallina)

U.D.A. 3

Giochi sportivi (pallavolo, calcetto, pallacanestro)

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

Conoscenze fondamentali del regolamento tecnico di gioco.

Verifica: Osservazione sistematica del gesto motorio.

U.D.A. 5

Discipline svolte all'esterno della scuola con la consulenza di tecnici federali:

- canoa
- difesa personale

U.D.A. 6

Teoria:

- il sistema nervoso
- basi scientifiche dello stretching
- l'apparato respiratorio

Ivrea 24 maggio 2019

Prof. Lepore Mauro