

Docente: Lepore Mauro

Classe 4F

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.

Verifica: test motori (1600 m., double under)

U.D.A. 2

Miglioramento della coordinazione generale e specifica. Elementi di giocoleria.

Verifica – test della pallina

U.D.A. 3

Giochi sportivi (pallavolo, basket, calcetto)

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

Conoscenze fondamentali del regolamento tecnico di gioco.

Verifica: progressione di basket

U.D.A.4

Discipline sportive individuali

- volteggio al cavallo
- salto in alto

valutazione: volteggio al cavallo

Ivrea 24 maggio 2019

Prof. Lepore Mauro