

**Docente: Lepore Mauro**

**Classe 4M**

**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. Potenziamento delle capacità condizionali. Principi fondamentali di allenamento alla resistenza aerobica, anaerobica e potenziamento muscolare a carico naturale e con palle mediche.

Verifica: test motori (test dei 1600, test palla medica)

### **U.D.A. 4**

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: rope test, test della pallina, test del quadrato.

### **U.D.A. 4**

Giochi sportivi (pallavolo)

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

Conoscenze fondamentali del regolamento tecnico di gioco.

Verifica: fondamentali individuali.

### **U.D.A. 5**

Teoria e attività esterne con esperti

- teoria dello stretching
- difesa personale

verifica: questionario, partecipazione e impegno

Ivrea 26 maggio 2018

Prof. Lepore Mauro