

**Docente: Lepore Mauro**

**Classe 3F**

**Anno scolastico 2015/16**

## **Contenuti**

### **1° MODULO**

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, quadro svedese). Potenziamento delle capacità condizionali. Principi fondamentali di allenamento alla resistenza aerobica e anaerobica e al potenziamento muscolare.

Verifica: test motori (lancio della palla medica da 2 kg, progressione didattica alle spalliere liv. 3, progressione didattica al quadro svedese liv. 3)

### **2° MODULO**

Velocità.

Contenuti: riscaldamento specifico; esercizi di rapidità, scatti individuali e a coppie, staffette brevi, potenziamento arti inferiori, corsa veloce sulla pista esterna. Migliorare la tecnica della partenza e della corsa raggiungendo una migliore prestazione.

Verifica - Test motorio: rapidità (test stella)

### **3° MODULO**

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.

### **5° MODULO**

Giochi sportivi (pallavolo, calcetto, hit ball)

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.

Ivrea 26 maggio 2016