

CONTENUTI:

ANDATURE ATLETICHE :skip, calciata, step, balzi etc.

ESERCIZI di:

- mobilità articolare
- tonicità addominale
- forza arti superiori ed inferiori
- coordinazione
- stretching

CIRCUITO a STAZIONI

GIOCHI SPORTIVI: basket, volley, calcio a 5.

Per tutti i giochi vengono proposti esercizi individuali e gioco.

GRANDI ATTREZZI: palco di salita.

PICCOLI ATTREZZI : funicella.

ATLETICA LEGGERA: esercizi preatletici generali e specifici. Corsa di resistenza.

DOPING: lezione teorica

TIRO CON L' ARCO: lezioni teoriche e prove pratiche pratiche.

TEORIA: (come da schede consegnate)

- doping
- regolamento di pallavolo, basket e calcio a cinque.
- archery
- rules and brief history of basketball
- atletica leggera
- effetti attività fisica

*RISULTATI OTTENUTI: la classe ha ottenuto nella media buoni risultati; in alcuni casi ottimi.*