

**Anno scolastico 2017/18**

## **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.

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".

Verifica: test motori (sit wall test, lungo da fermo, leg rise test, test sull'asse di equilibrio, test dei 1600 m.), progressione didattica alle spalliere liv. 2,

### **2° MODULO**

Velocità.

Contenuti: riscaldamento specifico; esercizi di rapidità, scatti individuali e a coppie, staffette brevi, potenziamento arti inferiori, corsa veloce sulla pista esterna. Staffetta: tecnica di cambio alternato.

### **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.1

### **4° MODULO**

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.

### **5° MODULO**

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

- canoa
- orienteering

### **6° MODULO**

Teoria:

- nomenclatura ginnastica
- il sistema scheletrico
- attività walking: in relazione allo svolgimento del PON (PON -FESR 10-8-1.A5-FESR-PON-PU-2017-5)

Prof. Lepore Mauro