

Docente: Lepore Mauro

Classe 2S

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.2

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:

cano, orienteering, subacquea (teoria e pratica)

6° MODULO

Teoria:

- il sistema cardiocircolatorio
- il sistema muscolare
- attività walking: in relazione allo svolgimento del PON (PON –FESR 10-8-1.A5-FESR PON-PU-2017-5)

Ivrea 26 maggio 2018

Prof. Lepore Mauro