

Docente: Lepore Mauro

Classe 1F

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 attrezzi.

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

Verifica: test motori (1600m., progressione didattica alle spalliere liv. 1)

U.D.A. 2

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.

U.D.A. 3

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 motori (rope test liv.1, test della pallina da tennis)

U.D.A. 4

Giochi sportivi (pallavolo, calcetto)

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, test sul tiro da sotto canestro

U.D.A. 5

NUOTO

Abilità motorie di primo livello: acquaticità, galleggiamento, scivolamento, respirazione, forme semplici di avanzamento, forme elementari di entrata in acqua

Verifica: Osservazione sistematica del gesto motorio e partecipazione

Ivrea 24 maggio 2019

Prof. Lepore Mauro