

CLASSE 5P A.S. 2015/2016 Docente: IORIO Olimpia

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: 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

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