

SVILUPPO E CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

- Potenziamiento fisiologico, tecniche di attivazione fisica generale.
- Esercizi di mobilità articolare attiva e passiva (stretching).
- Allenamento aerobico (mezzofondo); allenamento anaerobico lattacido e lattacido. Miglioramento della resistenza aerobica, della velocità e della rapidità, della forza e della elasticità muscolare mediante il metodo dei carichi di lavoro progressivamente crescenti con esercizi isolati ed in circuito. Resistenza aerobica, mobilità generale, corsa, esercitazioni di mobilità a carico naturale, con traslocazioni alla fune ed esercizi di riporto.
- Metodi di incremento della forza muscolare dei vari distretti, in particolare del cingolo scapolo- omerale, pelvico (addominali e dorsali), tibio- tarsica. Attività ed esercizi a carico naturale.
- Forza veloce ed esercizi stimolanti la capacità di reazione, 30 metri piani o a navetta; forza esplosiva degli arti inferiori e degli arti superiori con test codificati)

SVILUPPO E CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

Rielaborazione degli schemi motori di base. Esercitazioni a corpo libero con variazioni esecutive in relazione allo spazio, al tempo ed al ritmo. Rielaborazione degli schemi motori, esercitazioni in cui si realizzano rapporti non abituali del corpo nello spazio e nel tempo utilizzando piccoli attrezzi: funicelle (test dei trenta secondi e sequenza di saltelli-combinazione) e palloni. Percorsi e Circuiti con andature ginniche e atletiche esercizi di equilibrio statico e dinamico, individuale. Esercitazione con funicella, racchette da badminton, a corpo libero e individualmente con tutti i tipi di palla. Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche, dinamiche e di volo.

Informazioni generali sulla tutela della salute e prevenzione degli infortuni. Rispetto dei tempi e delle modalità di svolgimento di un adeguato riscaldamento generale e delle normative COVID vigenti. Le informazioni sulla prevenzione degli infortuni sportivi e sui principali paramorfismi, sono state date in itinere sia durante le lezioni in presenza che in DaD insieme alle nozioni di base sugli effetti benefici del movimento sulla salute.

Teoria dell' apparato locomotore e principi della sana alimentazione e terminologia dell'insegnante e assi e piani di movimento in itinere. Conoscenza dei piani del corpo umano, delle parti del corpo, delle posizioni e dei movimenti fondamentali. Conoscenza delle principali nozioni riguardanti il sistema scheletrico, i paramorfismi e i dismorfismi.



Educazione Civica : Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.

Sviluppo sostenibile, Conoscenza del Fair play e dei suoi principi, BLSD teoria e pratica sul manichino.

Conoscenza e pratica delle attività sportive

Pallavolo: esercizi per il perfezionamento dei principali fondamentali individuali e di semplici schemi di squadra. Giochi collettivi e presportivi, staffette, circuiti, percorsi misti. Tennistavolo, Calcio balilla, Badminton: esercizi di familiarizzazione e conoscenza degli attrezzi, impugnatura e tecnica di esecuzione dei principali colpi. Conoscenza delle finalità e delle caratteristiche proprie delle attività motorie svolte. Conoscenza e capacità di usare la terminologia specifica. Fondamentali individuali, dei ruoli e delle notizie sulla storia dei principali sport di squadra (Pallacanestro, Pallavolo). Conoscenza delle principali nozioni sullo Sport e la disabilità. Per gli studenti momentaneamente in DAD condivisione di video esplicativi e di riflessione su tutti gli argomenti assegnati. Atletica Leggera, esercizi per il perfezionamento della tecnica di corsa in piano.

I RAPPRESENTANTI DEGLI STUDENTI

IL DOCENTE

Nicoletta D'Onofrio

Approvato il 28/05/22