

PROGRAMMA SVOLTO		
DOCENTE	MATERIA	CLASSE
Elisabetta Bernardi	SCIENZE MOTORIE	1INF5
TRIMESTRE		
<p>Potenziamento fisiologico: Resistenza aerobica</p> <ul style="list-style-type: none"> - attività sulla corsa con progressione di durata e ritmo per lo sviluppo della capacità di resistenza aerobica : dai 3'/5' ai 12'/15' . - Esercitazioni di corsa sul perimetro del campo ed in forma libera nello spazio. - Rilevazione manuale della Frequenza cardiaca prima e dopo il lavoro aerobico. - Test di Cooper: 12' di corsa sul perimetro del campo. <u>Prova di verifica</u> <p>Rinforzo muscolare :</p> <ul style="list-style-type: none"> - esercizi individuali ed in coppia per la forza dei muscoli addominali. - Esercizi per il rinforzo e l'allineamento posturale. La Plank. <p>Allungamento muscolare – Sequenze di Stretching individuali ed in coppia.</p> <p>Coordinazione generale e forza rapida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sequenze di lavoro sulle andature pre-atletiche: (skip-c.calciata- p.incrociato-galoppo laterale – balzi avanti- passo stacco- corsa in accelerazione...) - Variazioni di ritmo e direzioni nello spazio. - <u>Percorso sulla coordinazione generale e forza esplosiva:</u> serie di andature – balzi- salto di ostacolini – salto in lungo da fermo- tiro a canestro – - Staffette con uso della corsa + salto corda. <p><u>Prova di verifica:</u> sequenza di andature con varie direzioni nello spazio + posizione di equilibrio.</p> <p>Coordinazione spazio temporale / oculo manuale – in fase di avviamento motorio Attività sul <u>lancio e presa della palla</u> con spostamenti liberi nello spazio.</p> <p>Giochi presportivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Palla avvelenata – schiaccia-5 – 10 passaggi + tiro <p>Giochi sportivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Pallavolo:</u> ex propedeutici ai fondamentali individuali + fasi di gioco - <u>Avviamento alla Pallamano:</u> ex propedeutici + fasi di gioco - <u>Regole principali dei Giochi di squadra praticati</u> 		

PENTAMESTRE

Introduzione all' Acrosport : elementi base dell'Acrosport in coppia – trii- piccoli gruppi .

- Figure di reciproco sostegno /equilibrio + allineamento del corpo.
- **Composizioni di Acrosport** in piccoli gruppi .
- Fasi di spostamenti/attraversamenti dello spazio in piccoli gruppi + ricerca di composizioni spontanee di posizioni e posture eseguite con punti di contatto .
- Ex in coppia di forza ed opposizione .

- **Sequenza a corpo libero sull'allineamento e tenuta del corpo + posizione di equilibrio -**
Sviluppo della forza isometrica. Rinforzo del core. Prova di verifica

Basket :

- attività propedeutiche ai fondamentali individuali: palleggio, passaggi, tiro libero ed in 3° tempo, scivolamento difensivo, piede perno. Prova di Verifica
- Fasi di gioco, 3V3
- Regole principali del Basket + 3V3.

Capacità di Agilità e coordinazione :

- percorso sull'**Agilità' e Coordinazione**: serie di rotolamenti, saltelli, capovolte avanti, posizione di equilibrio sopraelevato, valicamento di 1 panca, caricamento + salto in lungo da fermo. Prova di verifica

Progetto Tag Rugby: 1 lezione (2 h) di avviamento al Gioco del Rugby/ **Tag Rugby** condotte dal Professor Folrlano esperto di Tag Rugby.

Progetto "Be Inspired" In collaborazione con la **Società Briantea '84 – Sport inclusivo –**

- Visione di 1 film/documentario di Associazione Briantea + incontro con un giocatore di basket in carrozzina.
- Questionario personale di osservazioni/ riflessioni a conclusione del percorso.

Ed. Civica : Il FAIR PLAY di Classe:

- riflessioni sui principi e valori del Fair Play e scrittura del **FAIR PLAY di classe** .
(lavoro in piccoli gruppi)

TESTI IN ADOZIONE

EDUCARE AL MOVIMENTO ed. DEA SCUOLA/MARIETTI scuola