

Classe 5BET ITI FERMI

1. *Potenziamento fisiologico*

- miglioramento della funzione cardiorespiratoria
- rafforzamento delle capacità condizionali (forza, resistenza, mobilità articolare, velocità).

Indicazioni metodologiche e didattiche:

Attività di tipo aerobico-anaerobico alternate:

- Per la forza: esercizi di potenziamento a corpo libero per arti superiori, inferiori, tronco
- Per la resistenza: esercizi di corsa su percorsi di diverso metraggio.
- Per la velocità: andature, scatti su tratti di breve distanza (10-20mt)
- Per la mobilità articolare: esercizi di mobilizzazione, circonduzioni, slanci, stretching attivo e passivo.

2. *Miglioramento delle capacità coordinative:*

- Coordinazione generale
- Coordinazione oculo manuale e oculo podalica
- Organizzazione spazio temporale
- Equilibrio statico, dinamico e in volo
- Capacità di combinazione motoria

Indicazioni metodologiche e didattiche:

- Circuiti polivalenti e multifunzionali, con l'utilizzo di piccoli attrezzi (corda, elastici, manubri, palle mediche, palloni di ogni tipo, ostacoli)
- Esercitazioni propedeutiche agli sport di squadra più diffusi (calcio, basket, pallavolo, pallamano)

3. *Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e senso civico:*

- Stimolare l'interesse e la partecipazione provando a renderla attiva e responsabile
- Condividere positivamente e collaborativamente lo spazio, i materiali, gli argomenti delle lezioni trattate, mantenendo viva l'autodisciplina nel rispetto di sé stessi e degli altri.

Indicazioni metodologiche e didattiche

- Organizzazione di alcune piccoli spaccati della lezione, come il riscaldamento, lo stretching, mobilità articolare, oltreché dei giochi di squadra, che necessitano di rispetto di regole, assunzioni ruoli, affidamento compiti specifici, arbitraggio.

4. *Conoscenza e pratica delle attività sportive*

- Sport di squadra:
 - . pallavolo: bagher, palleggio, schiacciata, muro, battuta, definizione ruoli
 - . basket: palleggio, arresto e tiro, terzo tempo, passaggio, principi di difesa
 - . calcio: stop, conduzione, passaggio, tiro, colpo di testa, principali regole
 - . altri sport: nozioni di pallamano, dodgeball,
- Sport individuali: nuoto: stile libero, rana, dorso

5. *Teoria:*

- Principi e fondamentali dell'allenamento sportivo
- Le capacità condizionali forza, resistenza, velocità
- Alimentazione e principi nutritivi
- Sport di squadra: pallavolo, pallacanestro

Verifica e valutazione:

Si terrà conto dell' impegno , della costanza nella partecipazione, del comportamento positivo e propositivo, della padronanza dei gesti atletici/sportivi, e del rendimento motorio, utilizzando osservazione e test di valutazione motoria. Si valuterà l'apprendimento della parte teorica tramite test scritti e orali.

I rappresentanti di classe

L'insegnante

Prof.ssa Passaglia Elisa