

Classe 2F

PROGRAMMA SVOLTO

TEST D'INGRESSO

Mobilità articolare, addominali, lancio della palla da basket, test velocità, salita alla pertica, lungo da fermo, 1000 mt

ESERCIZI SULLE CAPACITA' COORDINATIVE

Stretching (dalla stazione eretta, al suolo, a coppie) – muscoli interessati e significato funzionale.

Mobilità articolare: esercizi individuali e a coppie.

Potenziamento della muscolatura addominale – esercizi a CL , a coppie, alla spalliera.

Coordinazione dinamica globale: andature atletiche.

Esercizi ai grandi attrezzi (quadro e spalliera).

Sviluppo di forza, resistenza e agilità attraverso lavori in circuito fino a 12 stazioni, con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.

PALLAVOLO

Fondamentali individuali: palleggio, bagher

Fondamentali di squadra: posizioni in campo, rotazioni, schemi semplici di ricezione e attacco.

PALLACANESTRO

Ball handling.

Fondamentali individuali. tiro a canestro da sotto, dal personale e da ogni altra postazione dell'area.

ATLETICA LEGGERA

Corsa veloce. Test di velocità – 20 m. lanciati; corsa di resistenza (vedi test)

Lanci: getto del peso, esercizi propedeutici.

GINNASTICA ATTREZZISTICA

Elementi fondamentali di preacrobatica a C.L. e con attrezzi:

Capovolte avanti dalla stazione eretta, a gambe divaricate, in ginocchio, alla cavallina.

Verticali: verticale in sospensione alla spalliera, alla spalliera con 2 appoggi, al suolo con assistenza.

Quadro svedese: traslocazioni , capovolte indietro al primo staggio, verticale in sospensione.

Parallele simmetriche e asimmetriche.

NUOTO

Corso di 8 lezioni

GIOCHI SPORTIVI

1 C tutti, staffette, tennis tavolo, badminton, calcetto

TEORIA

Sistema scheletrico: le ossa; il rachide e i paramorfismi

I muscoli: conoscenza della nomenclatura. Applicazione pratica attraverso esercizi di stretching e tonificazione.

PS: traumi da sport (ossei , articolari e muscolari).

Erba, 8 giugno 2013

Il docente

I rappresentanti di classe