

**ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE Alessandrini
SEDE DI VITTUONE**

**Anno scolastico 2015/2016
docente prof. Gornati Paolo**

Programma svolto per la classe: 1 B i

Sono stati svolti i seguenti contenuti atti migliorare la qualità della vita attraverso:

- educazione alla psicomotricità
- sviluppo e potenziamento muscolare
- sviluppo delle capacità personali e della socialità
- le attività motorie e sportive come impiego del tempo libero

Esercizi per la percezione del corpo

Esercizi per lo scavalco di attrezzi e sottopasso

Esercizi per la lateralità come scoperta della dominanza di braccio e di gamba

Capovolte e rotolamenti a terra e in volo

Coordinazione generale

Esercizi con la funicella

Esercizi di combinazione con piccoli attrezzi

Esecuzione di semplici andature

Equilibrio

Corse con arresti in varie parti della palestra utilizzando parti del corpo

Esercizi dell'equilibrio in volo

Potenziamento fisiologico

Attività in regime aerobico, ricerca della resistenza (corsa fino a 15/20 min)

Corsa in ambiente naturale

Corse con supporto musicale

Lavoro di endurance con funicelle

Rafforzamento delle capacità muscolari

Esercizi di sollevamento e trasporto

Esercizi a carico naturale a coppie, in gruppo.

Miglioramento della velocità

Esercizi di prontezza e destrezza (anche con funicella)

Prove di velocità

Sviluppo della mobilità e della scioltezza

Concetti generali di stretching

Avviamento alla pratica sportiva

Conoscere in forma sommaria i regolamenti

Saper eseguire un riscaldamento specifico

Conoscere i fondamentali di squadra ed individuali degli sport trattati

Saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra

Ginnastica artistica

Il cavallo (pre- salto , salto, utilizzo della pedana)

La fase di volo ed il volteggio (framezzo, divaricato)

Conoscenza delle regole

Pallavolo

Fondamentali senza palla

Fondamentali con palla. Palleggio, bagher, battuta dal basso, battuta a tennis

Fondamentali di squadra: ricezione a " w " , attacco con " alzatore " al centro.

Regolamento

Hokey indoor

Gioco globale

Utilizzo corretto del bastone

Il controllo della palla, il tiro.

Calcio a 5 e 11

fondamentali per il controllo della palla, tiro e passaggio, gioco in forma globale

regolamento

Atletica leggera

Nozioni Generali per le discipline trattate:

salti, lanci, corse di velocità , corse di resistenza

Sono state effettuate delle verifiche del livello raggiunto durante l'anno scolastico mediante test di valutazione e prove di abilità. Gli alunni che hanno presentato regolare certificato di esonero delle stesse attività sono stati valutati in base alla fattiva collaborazione con l'insegnante e nell'approfondimento di argomenti trattati sotto forma di ricerca scritta -grafica/ orale.

vittuone 03/06/16

L'insegnate Prof.

Paolo Gornati

i rappresentanti degli alunni