

PROGRAMMA SVOLTO	
Anno scolastico:	2022/23
Insegnante:	Prof. MONTEMURRO ROSSELLA
Materia:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe:	1[^]Bs

- Preatletismi generali: camminata out door con rilevazione del tempo, dei km e calorie consumate; andature, corsa calciata avanti e indietro, step, passo e stacco, skip, scivolamenti laterali, saltelli, su uno o due piedi.
- Altetica leggera: allenamento e valutazione sulla resistenza con il TEST sui 1000 metri, salti: valutazione del SALTO IN LUNGO DA FERMO, valutazione del salto della fune OTTO TIPI DI SALTO, valutazione dell'elevazione con il SARGENT TEST. Corsa veloce e scatti con cambi di direzione (navetta 6m). Partenze in differenti posizioni per allenare la reattività e valutazione con il TEST CAPACITA' DI REAZIONE CON PARTENZA DA SUPINI SUI 18m, allunghi, Stretching: esercizi di scioltezza e allungamento individuali o coppie per gli arti inferiori e superiori.
- Potenziamento fisiologico: circuit training agli attrezzi del campo esterno con corsa tra un attrezzo e l'altro, corsa lenta dai 3 ai 5 minuti, scatti o allunghi, potenziamento forza total body, addominali e piegamenti sulle braccia. Valutazione del lancio della palla medica da 3 kg da seduti.

Esercizi di potenziamento arti inferiori con balzi e ripetute, valutazione della coordinazione degli arti superiori e degli arti inferiori, allenamento sui salti con la fune.

Esercizi di coordinazione dinamica generale.

- Giochi di squadra: giochi per la reattività, lo scatto e per la gestione della palla. Primo approccio alla pallavolo e del fondamentale individuale il palleggio. Analisi completa del volano con partite 1vs1, dodgeball a squadre e con la variante tutti contro tutti.

Utilizzo di giochi di squadra non codificati sia per la fase di riscaldamento che come fase di gioco.

Terminologia della seduta di allenamento.

Manuale in adozione:

Più movimento slim. Con e-book. Con espansione online

Autori:

Gianluigi Fiorini

Stefano Coretti

Silvia Bocchi

Editore Marietti scuola

Rivoli/Sangano lì, 17/06/2023

Gli studenti

L'insegnante

Prof.ssa Montemurro Rossella
