

PROGRAMMA SVOLTO
Anno scolastico: 2021/22
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, salto in lungo con valutazione del SALTO IN LUNGO DA FERMO, getto del peso tecnica e valutazione del lancio. Corsa veloce e scatti con cambi di direzione con valutazione (navetta 6m). Partenze in differenti posizioni per allenare la reattività, allunghi, Stretching: esercizi di scioltezza e allungamento individuali o coppie per gli arti inferiori e superiori con valutazione della mobilità coxo-femorale.
- 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 con test di valutazione (addominali in 30") e piegamenti sulle braccia.
Esercizi di potenziamento arti inferiori con balzi e ripetute, valutazione della coordinazione degli arti superiori e degli arti inferiori, allenamento sui salti con valutazione del SALTO DELLA FUNE (8 tipi di salto).

Esercizi di coordinazione dinamica generale.

- Giochi di squadra: giochi per la reattività, lo scatto e per la gestione della palla. Primo approccio alla pallavolo con valutazione 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, 2022

Gli studenti

L'insegnante

Prof.ssa Montemurro Rossella
