PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno scolastico 2015/2016

Classe seconda B CAT

Insegnante: Carla Fumagalli

Percezione del ritmo di corsa finalizzato allo sviluppo della resistenza aerobica e della resistenza alla velocità.

Avviamento alla corsa, esecuzione e defaticamento.

Verifica attraverso misurazioni sui 1000 mt.e utilizzando il test di Cooper sui 12 minuti.

Percezione della contrazione e dell’allungamento muscolare attraverso semplici esercizi individuali e a coppie eseguiti attivamente e passivamente.

Percezione degli appoggi della colonna e della muscolatura addominale.

Sviluppo della forza e della coordinazione attraverso esercizi a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi.

Verifica attraverso l’osservazione e l’esecuzione di prove codificate.

Impostazione di alcuni gesti atletici:

* salto in alto
* salto in lungo
* getto del peso
* staffetta 4 x 100.

Fondamentali di pallacanestro.

* palleggio, passaggio e tiro.

Fondamentali di badminton

* battuta, passaggi, gioco

Impostazione globale del gioco di squadra nella pallavolo, nella pallacanestro (3<3), nell’uni-hoc, nell’ultimate, nella palla tamburello e nel calcio.

Teoria: regolamentazione dei giochi presi in esame, apparato locomotore, organizzazione della colonna, apparato circolatorio, respiratorio e sistema nervoso.

Gli studenti L’insegnante

Gorgonzola, 1 Giugno 2016