

## *PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 2AS a.s. 2021/22*

1. LE CAPACITA' CONDIZIONALI
2. LE CAPACITA' COORDINATIVE
3. LE OLIMPIADI
  - 3.1. Storia delle olimpiadi
  - 3.2. Tokyo 2020
  - 3.3. Storia di alcuni campioni delle olimpiadi
  - 3.4. La coesa veloce
  - 3.5. Presentazione su Usain Bolt
  - 3.6. Filippo Tortu e Marcell Jacobs
  - 3.7. Visione del documentario " I AM BOLT"
4. FAIR PLAY
  - 4.1. Principali regole del Fair Play
5. TEST MOTORI
  - 5.1. Salto in lungo da fermo
  - 5.2. Lancio della palla medica da seduto e da in piedi
  - 5.3. La velocità (30 m)
  - 5.4. Salto della corda
  - 5.5. Corsa con cambi di direzione
  - 5.6. Cambi con slalom
6. METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO
  - 6.1. Il metodo Tabata
7. ATLETICA LEGGERA
  - 7.1. Le corse di velocità
  - 7.2. La staffetta
  - 7.3. Il salto in lungo
  - 7.4. La corsa di resistenza
8. PERCORSI A STAZIONI
9. GIOCHI DI GRUPPO, SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA CON IL RISPETTO DELLE NORME COVID