

PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 3ES a.s. 2021/22

1. LE CAPACITA' CONDIZIONALI
 - 1.1. Classificazione e definizione
 - 1.2. Test motori relativi alle capacità condizionali
2. LE CAPACITA' COORDINATIVE
 - 2.1. Classificazione e definizione
 - 2.2. Test motori relativi alle varie capacità coordinative
3. L'APPRENDIMENTO E IL CONTROLLO MOTORIO
 - 3.1. Le informazioni sensoriali
 - 3.2. Il sistema percettivo, elaborativo, effettore e di controllo
 - 3.3. Le fasi dell'apprendimento motorio
4. LE OLIMPIADI
 - 4.1. Storia delle olimpiadi
 - 4.2. Tokyo 2020
 - 4.3. Storia di alcuni campioni delle olimpiadi
 - 4.4. La corsa veloce: Filippo Tortu e Marcell Jacobs
 - 4.5. Presentazione su Usain Bolt
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. SPORT INDIVIDUALI: ATLETICA LEGGERA E GINNASTICA
 - 7.1. Le corse di velocità
 - 7.2. Il salto in lungo
 - 7.3. La corsa di resistenza
 - 7.4. Attività di potenziamento a tempo di musica
 - 7.5. Fitness, aerobica e zumba
8. PERCORSI A STAZIONI
9. GIOCHI DI GRUPPO E SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA CON IL RISPETTO DELLE NORME COVID

01/06/2022

Prof.ssa Sara Machetti