



PROGRAMMA SVOLTO

Rev. 01

Data 01.09.10

Pagina

1 di 1

INSEGNANTE: AMBROSIO ROSAClasse: 4[^] B itl

Anno scolastico 2020/21

- **Esercizi a corpo libero e con attrezzi variamente combinati per migliorare le capacità coordinative e condizionali:** corsa lenta e veloce, corsa calciata, galoppata, saltellata, balzata, incrociata, skip, vari tipi di saltelli e balzi, flessioni del busto e delle gambe, piegamenti sulle gambe e sulle braccia, circonduzioni spinte e slanci degli arti superiori. Vari tipi di lanci con palloni di diverse dimensioni e peso, esercizi di allungamento muscolare.
- **Test di efficienza fisica, tempismo e coordinazione:** corsa di resistenza; forza del tronco; forza resistente delle braccia; forza esplosiva degli arti inferiori; forza resistente dei muscoli addominali; saltelli di tipo diverso senza soluzione di continuità con la funicella.
- **Pallavolo:** qualche partita
- **Badminton:** Le regole, i fondamentali di gioco e il gioco individuale.
- **Elementi di ginnastica artistica:** salto volteggio con figura ad angelo alla cavallina, capovolta saltata avanti, verticale rovesciata su due appoggi al suolo e ruota.
- **Atletica leggera:** corsa di resistenza (1500 m piani) e tecnica e didattica del **salto in alto con lo stile a forbice**

Parte teorica:

- La resistenza;
- la mobilità articolare;
- la velocità;
- la forza;
- Energetica muscolare;
- il badminton;
- Il salto in alto;
- il getto del peso.
- **Ed. civica:** il doping (che cosa è il doping, le droghe e i loro effetti, le sostanze sempre proibite, le sostanze proibite in competizione).