

### A ) POTENZIAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

#### Contenuti e modalità operative

- esercizi a corpo libero dalle varie stazioni e posture
- esercizi con i piccoli attrezzi ( palle, bastoni, funicelle ostacoli, palle mediche,elastici,...)
- esercizi ai grandi attrezzi (spalliera, panca, materassini, materassini,...)
- esercizi a coppie a corpo libero o con attrezzi
- esercizi di pre-acrobatica, impostazione ed apprendimento :
  - rotolamenti dalle varie posture
  - capovolte sulla spalla avanti e indietro
  - capovolte asse sagittale avanti e indietro
  - verticale alla spalliera e ruota
- esercizi di presa di coscienza e consapevolezza della postura eretta e seduta, correzione ed esercizi di riequilibrio posturale
- esercizi di percezione e presa di coscienza della contrazione e dell'allungamento muscolare
- esercizi su sequenza da memorizzare ( step, funicella , corpo libero )

### B ) SVILUPPO FISIOLÓGICO

#### Contenuti e modalità operative

- Attività a regime aerobico, corsa di fondo da 6' a 20' minuti in palestra e all'aperto.
- Corsa intervallata con superamento di ostacoli
- Esercizi di agilità, destrezza, velocità e prontezza di riflessi
- Percorsi misti di livello semplice e medio con piccoli e grandi attrezzi
- Circuiti a stazioni
- Attività atletiche

#### Atletica leggera

##### Obiettivi :

- conoscere le varie specialità atletiche svolte
- migliorare le capacità coordinative e condizionali

##### Contenuti

- corsa di riscaldamento e resistenza
- corsa veloce - staffetta - corsa ad ostacoli
- salto in alto
- getto del peso

### C ) CONSOLIDAMENTO DELLE QUALITA' PERSONALI, DEL CARATTERE E DELLA SOCIALITA'

#### Obiettivi formativi disciplinari

- **saper essere presenti e costanti nell'impegno attivo e nella volontà**
- **saper rispettare le regole**
- **saper capire l'importanza del gruppo e delle sue dinamiche**
- **saper prendere coscienza e consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti**
- **saper essere disponibili a ricercare il miglioramento personale rispetto al livello di partenza**
- **saper tollerare il carico di lavoro**
- **saper ricercare la correttezza d'esecuzione**
- **saper rinunciare al proprio egocentrismo a favore del gruppo**
- **saper rafforzare il senso di responsabilità e lealtà**
- **saper ricercare l'affermazione personale come miglioramento delle proprie qualità e riconoscere i propri limiti**
- **saper assumere le proprie responsabilità e comportamenti collaborativi con tutti i compagni, soprattutto quelli con cui si va meno d'accordo**
- **saper favorire la socializzazione nelle classe e tra i gruppi classe che lavorano insieme**
- **sapersi organizzare autonomamente**

### D ) CONSUETUDINE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE RICHIESTE

Verranno utilizzati i seguenti percorsi didattici :

1. Pallavolo (didattica di base e pallamuro)
2. Pallacanestro (didattica di base)
3. Ultimate (Gioco di quadra con il Frisbee)

Firma Rappresentanti

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Prof.ssa Orologi Daniela

\_\_\_\_\_