

Programma svolto

Prima parte dell'anno svolta senza le palestre: sociometrie, giochi di socializzazione, trekking urbani; cenni teorici della materia riguardo alla frequenza cardiaca e alla misurazione delle pulsazioni e principali traumi sportivi nel primo soccorso.

Proiezione di video.

Corso di 3 lezioni di Softball tenuto da una istruttrice qualificata.

Seconda parte dell'anno effettuata nelle palestre e spazi all'aperto messi a disposizione dalla Città metropolitana: Palestra Fois, Campo sportivo Ridolfi, giardino Nidiaci.

Esercizi di riscaldamento generale attraverso corsa di resistenza, saltelli, andature.

Stretching ed esercizi vari di tonificazione muscolare.

Uso delle corde per il miglioramento della coordinazione con vari tipi di saltelli.

Esercizi e andature per il miglioramento della corsa e della coordinazione generale: skipp, corsa calciata, balzi, doppio impulso, galoppo laterale, corsa incrociata, passo e stacco alternato. Allunghi e scatti. Lancio del peso.

Test motori di atletica leggera con i tecnici della Marathon: salto in lungo, 30 mt velocità, prove di forza, test Abalakov, corsa resistenza 800mt, lancio vortex, test mobilità colonna vertebrale.

Esercizi di preacrobatica come ad es. capovolte effettuate su sacconi e alla sbarra.

Giochi tradizionali, di coordinazione e rincorsa nonché propedeutici ai giochi di squadra: palla rilanciata, palla fra due fuochi, gioco dei "10 passaggi".

Acquisizione dei "rudimenti" fondamentali tecnici individuali e di squadra della pallavolo: palleggio, bagher, battuta. Pratica di altre discipline sportive quali calcetto, baseball, badminton, basket.

Partecipazione alla gara di atletica leggera presso lo stadio Ridolfi “I più forti, veloci e resistenti” e partecipazione di alcuni alunni al Trofeo Assi e Campionati Studenteschi.

Attività Didattica a distanza: assegnazione di attività pratiche da fare a casa testimoniate da video e screenshot realizzati dagli alunni , in base ai suggerimenti dati dalla sottoscritta nelle videolezioni e nei file inviati sulla piattaforma.

Gli alunni

L'insegnante

Eloisa Guarneri