

Programma svolto

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

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. Didattica del salto in lungo.

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 fondamentali tecnici individuali e di squadra della pallavolo: palleggio, bagher, battuta. Effettuazione di partite nella palestra Fois anche contro la classe con cui veniva condivisa la palestra. Pratica di altre discipline sportive quali calcetto, baseball, basket, tennis, badminton.

Partecipazione alle gare dei Campionati Studenteschi e Trofeo Assi da parte di alcuni alunni.

Lezione di Primo soccorso tenuta dai volontari della CRI e Progetto Safe sex.

Lezione di educazione stradale dai vigili urbani del quartiere.

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