

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, Campo sportivo Assi, 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.

Effettuazione del test degli addominali.

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, pallatamburello, tennis, badminton, tennistavolo, ultimate freesby.

Corso di tre lezioni di arrampicata tenuto da istruttori qualificati del Cai presso il Mandela Forum.

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