

RELAZIONE FINALE DELL'ATTIVITA' DIDATTICA EDUCATIVA

CONTENUTI ANALITICI DEL PROGRAMMA SVOLTO

TEST MOTORI AD INIZIO ANNO E IN ITINERE:

- Addominali (sit up in 30 secondi) – Piegamenti degli arti superiori.
- Test della funicella.
- Navetta 4 x 10.
- Salto in lungo da fermo.
- Percorso coordinativo.
- Test sui 30 metri
- Circuito forza generale
- Tenuta isometrica alla sbarra
- Velocità: esagono
- Scheda di valutazione sulla Pallavolo
- Programma corpo libero e trampolino

CAPACITA' DI RESISTENZA:

Lavoro finalizzato all'incremento della resistenza e della potenza aerobica grazie ad esercizi a carico progressivo in regime aerobico e attività di resistenza utilizzando specialmente i giochi di squadra a tutto campo (con opportuno distanziamento nel rispetto della normativa); circuit training, prove con sdoppiamento, metodo intermittente, prove su distanze variabili ed esercizi respiratori.

Ripresa ed evoluzione delle andature adatte per correre in maniera efficace ed economica.

E' stato svolto un lavoro improntato sulla valutazione della propria Frequenza Cardiaca al termine delle esercitazioni proposte dall'insegnante.

Lavoro sulla capacità di ricondurre le esercitazioni fatte allo sviluppo delle capacità motorie.

FORZA E POTENZA MUSCOLARE:

Potenziamento muscolare del corpo in toto e di alcuni distretti specifici a carico naturale o con piccoli attrezzi (overball-isometria-palloni-elastici).

Sviluppo della forza rapida e reattiva in forma dinamica e statica.

Sono state analizzate le principali metodologie di allenamento della forza generale.

Viene utilizzato anche il Programma Toso (Back School).

VELOCITA' E RAPIDITA':

Lavoro finalizzato al consolidamento della velocità e della rapidità mediante percorsi ed esercitazioni specifiche a corpo libero o con piccoli attrezzi.

SVILUPPO E MIGLIORAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

Conoscenza dei principali SMB con miglioramento degli stessi attraverso diverse situazioni di gioco:

- Correre.
- Camminare.
- Rotolare.
- Saltare.
- Arrampicarsi.
- Colpire.
- Afferrare.
- Lanciare.
- Battere.
- Scavalcare.
- Strisciare.

Sviluppo di SM complessi utili ad affrontare le attività motorie/sportive.

SVILUPPO DELLA COORDINAZIONE, DESTREZZA E AGILITA'

Esercizi di coordinazione globale e segmentaria con particolare attenzione alla coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica; miglioramento dell'agilità e della destrezza:

- Palloni di diverso peso, diversa grandezza e diversa colorazione.
- Scaletta.
- Funicelle
- Percorsi coordinativi.
- Situazionali.

DISCIPLINE SPORTIVE DI SQUADRA

PALLAVOLO

-Fondamentali individuali applicati alla situazione di gioco: palleggio, bagher (di ricezione e di difesa) e battuta (dal basso - dall'alto – in salto).

-Fondamentali collettivi applicati alla situazione di gioco: la difesa, l'attacco ed il muro (prestando attenzione ai 5 indicatori assegnati dal docente).

PALLACANESTRO

-Gestione della fase di avviamento.

-Fondamentali individuali applicati alla situazione di gioco: palleggio, passaggio, tiro (piazzato – in sospensione) e terzo tempo.

CORPO LIBERO E TRAMPOLINO

- Corpo libero: elementi della ginnastica di base (capovolta avanti e indietro, verticale in appoggio, trampolino, ruota).
- Ginnastica acrobatica: rappresentazioni a corpo libero/lavori individuali/a coppie o a gruppi con valutazione pratica mediante una progressione personalizzata (percezione e controllo del proprio corpo).

GIOCHI SPORTIVI

- Dodgeball.
- Giochi tradizionali adattati alla fase di avviamento motorio.
- Situazionali.
- Pallavolo a ruoli.
- Pallabase.
- Foobaskill.
- Tchoukball
- Ultimate

TEORIA

- Movimento umano: effetti e benefici
- Modificazioni fisiologiche dei principali apparati
- Doping: storia, caratteristiche, Wada, principali sostanze ed effetti collaterali
- Capacità Motorie: suddivisione e caratteristiche
- Capacità di resistenza
- Metodologia di allenamento

Milano, 8 Giugno 2023

Prof. David Tagliabue