

- 1- **POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:** ricerca del miglioramento delle capacità condizionali, della mobilità articolare e delle grandi funzioni organiche.
 - 1.1- **Conoscenza e sviluppo delle capacità condizionali:** attività individuali e di gruppo a carico naturale e con attrezzi, lavori a stazioni, in circuito, percorsi per lo sviluppo della forza, della velocità e della resistenza.
 - 1.2- **Mobilità articolare:** conoscenza e tecnica di esecuzione degli esercizi di mobilità attiva e passiva (stretching).
- 2- **RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI:** affinamento ed integrazione degli schemi motori acquisiti in precedenza, resi necessari dalle nuove esigenze somato-funzionali.
 - 2.1- **Conoscenza e sviluppo delle capacità coordinative:** attività individuali, in coppia e in gruppo con l'utilizzo di palloni, funicelle, cerchi per lo sviluppo della coordinazione generale, oculo-segmentaria, spazio-temporale, ecc. e dell'equilibrio statico e dinamico.
- 3- **CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE:** acquisizione delle abilità specifiche e delle tecniche delle diverse specialità sportive, nonché la conoscenza delle regole.
 - 3.1- **Basket:** attività individuali, a coppie e di gruppo per lo sviluppo della coordinazione e della collaborazione con i compagni. Studio dei seguenti fondamentali:
 - I passaggi : a due mani dal petto, a due mani sopra il capo, schiacciato a terra, a una mano o laterale, a una mano tipo baseball, consegnato.
 - Il tiro libero
 - Il tiro in terzo tempo
 - La posizione fondamentale, lo scivolamento
 - La difesa sul giocatore con e senza palla
 - Lo smarcamento
 - partite 3v3-5v5
 - 3.2- **Pallavolo:** attività individuale a coppie e a squadre di 6 elementi per lo sviluppo della percezione spazio-temporale, della coordinazione e della collaborazione con i compagni. Studio dei seguenti fondamentali:
 - I fondamentali individuali: il palleggio e le sue varianti, il bagher, la battuta dal basso/alto, la schiacciata, il muro.
 - 3.3- **Atletica leggera:** esercizi di preatletica quali skip, balzi, salti, ecc.
test velocità 60 mt, salto in lungo, getto del peso, 1000m.
 - 3.4- **Acrobatica base:** studio di elementi a corpo libero ed elementi di equilibrio: candela, orizzontale prona, verticale 3 appoggi.
Valutazione tramite sequenza di elementi di acrobatica, elementi di forza e di equilibrio.
- 4- **ED CIVICA: Educazione stradale:** lavoro di gruppo.

Modalità di valutazione: Test, prove pratiche.

L'insegnante: prof.ssa Failla Laura

I rappresentanti degli studenti: