

Esercizi di stretching.
 2. La corsa, la corsa di riscaldamento.
 Corsa veloce.
 Corsa di resistenza.
 Corsa campestre.
 Esercizi di agilità, destrezza, prontezza di riflessi, coordinazione.
 Percorsi misti di livello semplice con piccoli e grandi attrezzi.
 Circuiti a stazioni.
 Esercizi di potenziamento.
 Esercizi di equilibrio.
 3. > Pallavolo:
 La battuta di sicurezza.
 Il palleggio.
 Il bagher.
 La ricezione a W attacco con alzatore al centro.
 Le regole fondamentali di gioco.
 > Pallacanestro:
 Palleggio.
 Passaggi.
 Tiro da fermo.
 Piede perno, cambio di mano, cambio di direzione.
 Arresto a 1 o 2 tempi.
 Le regole fondamentali di gioco.
 > Calcio a 5
 Controllo della palla.
 Passaggio, stop.
 Tiro, parata.
 Esercitazioni semplici di gioco.
 Le regole fondamentali di gioco.
 Tennis e Tennis da tavolo Badminton:
 I fondamentali di gioco e il regolamento.

- PARTE TEORICA

Binomio capacità coordinative e condizionali.
 Dal gioco allo sport.
 Corpo umano: scheletro, articolazioni e muscoli.
 Norme basilari di primo soccorso, prevenzione degli infortuni sportivi.
 Schemi motori di base, fisiologia del movimento.
 Teoria e tecnica di esecuzione dello stretching.
 Regolamenti dei giochi sportivi trattati.
 Approfondimenti e ricerche su argomenti proposti dagli alunni.
 Visione di film inerenti gli argomenti trattati.

- EDUCAZIONE CIVICA

nuclei tematici:

biennio: acquisizione di un sano stile di vita, fair play
 triennio: alimentazione per un corretto stile di vita, doping.

- VERIFICHE E VALUTAZIONE

La valutazione verterà sull'osservazione sistematica dei processi di apprendimento e sarà effettuata periodicamente per avere elementi necessari alla elaborazione delle attività programmate. Si prevedono momenti di controllo durante lo svolgimento delle lezioni e momenti di verifica, tramite percorsi, progressioni, applicazione degli insegnamenti impartiti. Verranno valutati positivamente i progressi compiuti rispetto alla situazione di partenza e non solo in riferimento a rendimenti oggettivi legati alle massime prestazioni. Per la valutazione finale saranno tenuti in considerazione la frequenza, la partecipazione, l'impegno e l'interesse dimostrati nelle varie attività. Verranno altresì considerate la disponibilità e la collaborazione verso i compagni e verso l'insegnante, la puntualità, la correttezza, il comportamento ed il rispetto del materiale e delle norme di convivenza civile. Gli alunni, eventualmente esonerati, parteciperanno alle lezioni collaborando con l'insegnante con compiti di arbitraggio e di organizzazione delle varie attività.

- RECUPERO ed APPROFONDIMENTO

Gli interventi di recupero saranno attivati durante le ore curricolari con l'organizzazione di gruppi di lavoro guidati dall'insegnante.

CIVITAVECCHIA, 8/09/2022