

a.s. 2015 - 2016

Docente Donatella Costa

classe **5B**

Sviluppo e consolidamento delle capacità condizionali:

- esercizi a carico naturale, individuali e a coppie, con piccoli e grandi attrezzi
- esercizi ad effetto locale e generale
- esercizi di mobilità articolare
- esercizi di coordinazione
- esercizi di reazione
- esercizi di equilibrio

Esercizi agli attrezzi

- Cavallina passaggio fra mezzo e laterale
- Spalliera entrata con torsione, sospensione, oscillazione laterale, uscita in volo con arco dorsale

Sport individuali:

Atletica leggera

- propedeutici ai salti: salto in lungo tre passi stacco
salto in alto dorsale (tre passi stacco)
- propedeutici ai lanci: tecnica del getto del peso

Giochi sportivi e pre sportivi:

Basket fondamentali individuali

Pallavolo fondamentali individuali

Calcetto	fondamentali individuali, regolamento, arbitraggio torneo di calcetto
----------	--

organizzazione del Torneo di calcetto

preparazione giochi manifestazione Scuole senza frontiere

Assistenza ai campi con compiti di giuria e arbitraggio

Teoria

Organizzazione di un evento

Ginnastica artistica e Ginnastica ritmica due sport a confronto

Le Droghe effetti sull' organismo

Sistema muscolare: principali cause del mal di schiena

Lesioni cutanee, ossee, articolari, muscolari

Deviazioni della colonna vertebrale: atteggiamento astenico, atteggiamento paramorfico, paramorfismi, dimorfismi

Principi alimentari: le diete

Serramanna 4 giugno 2016