

## **PROGRAMMA SVOLTO 5 A EI A.S. 2023/24**

### **ABILITA' MOTORIE INTERMEDIE ED AVANZATE:**

- coordinazione intersegmentaria, mobilità, rapidità, destrezza e senso del ritmo
- le andature intermedie ed avanzate della preparazione atletica, tecnica ed esecuzione
- allenamento del core e dell'addome, teoria e tecnica dell'allenamento della parete addominale
- esercizi a corpo libero, coordinazione inter-segmentaria e sua applicazione in uno schema motorio dal semplice al complesso
- resistenza aerobica di base e intermedia, circuiti di allenamento a corpo libero

### **DISCIPLINE SPORTIVE:**

- pallavolo: pratica sportiva in contesto intermedio fino al raggiungimento della forma corretta e messa in pratica con cenni di tattica
- calcio: pratica in contesto semplificato e adattato agli spazi
- ping pong: pratica in contesto adattato agli spazi
- dodgeball, regole e pratica adattata al contesto scolastico ed agli spazi

### **TEST DI VALUTAZIONE:**

- Circuito a tre postazioni, maggior numero di giri in tempo limite 90"
- Salto in lungo da fermo
- Rapidità, cambi di direzione su diverse distanze
- Test total body di resistenza anaerobica lattacida
- Sit up
- Leg raise
- Plank

### **Teoria:**

- Alimentazione: dalle calorie agli alimenti, macro e micro nutrienti, nutrizione sportiva, cenni di fisiologia sportiva, differenze tra alimentazione onnivora e vegana