

## **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
- Test 1000 metri
- Test di Lèger
- Getto del peso
- Circuito forza generale

#### **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-podalica; 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.

### **PADEL**

-Fondamentali individuali e collettivi

### **GIOCHI SPORTIVI**

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

## **TEORIA**

- Il movimento umano: effetti e benefici
- Modificazioni fisiologiche dei principali apparati
- Capacità motorie: suddivisione e caratteristiche principali
- Capacità di Resistenza e principali metodi per allenarla
- Metodologia di allenamento

Milano, 8 Giugno 2023

Prof. David Tagliabue