

**POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO :**

Capacità aerobica : corsa di resistenza, esercitazioni di nuoto.

Capacità anaerobica: corsa di velocità, esercizi di rapidità, scatti, allunghi, balzi, staffette.

Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative.

**RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI**

Esercitazioni con piccoli e grandi attrezzi, circuiti e percorsi.

**CONOSCENZA E PRATICA DELL' ATTIVITA' SPORTIVA**

Giochi presportivi;

Fondamentali individuali di squadra e regolamento di gioco della pallamano, calcio a 5, pallavolo, tennis-tavolo.

Atletica: campestre, velocità, staffette, salto in alto, salto in lungo, getto del peso ;

Nuoto: crawl ,dorso,delfino, rana, tuffo di partenza, virata, 50 crawl, staffette, nuoto di salvamento.

Standard minimi in termini di conoscenze ed abilità:

- a.bmn) Possedere una conoscenza di base del corpo umano e delle funzioni legate all'attività fisica, delle coordinazioni necessarie per l'esecuzione degli schemi motori di base;
- b.bmn) Avere una conoscenza ed una competenza di base dei fondamentali individuali dei giochi sportivi individuali, dei giochi sportivi di squadra (quelli possibili da affrontare); sapere galleggiare e scivolare sull'acqua;
- c.bmn) Conoscere le fondamentali norme di igiene personale per la cura della persona nello svolgimento dell'attività fisica e sportiva;
- d.bmn) Sapersi adattare in modo corretto, guidati, ai vari ambienti di lavoro.

**PARTECIPAZIONE AL PROGETTO" GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI"**

GLI ALUNNI

L'INSEGNANTE

