

Programma classe 1 HT

anno scolastico 2020/21

Il lavoro con questa classe è stato svolto completamente in dad.

Le **capacità motorie condizionali** quali sono e come allenarle: - velocità

- Forza

-Resistenza

- mobilità

Le **capacità coordinative** quali sono e come allenarle : - coordinazione
(con la palla e con palline da tennis)

- equilibrio

- ritmo

- spazio e tempo

Body Percussion : produzione sonora attraverso la percussione del proprio corpo, anche a tempo di musica.

Cup Song : si tratta di una base ritmica da eseguire con uno o più bicchieri, che diventa l'accompagnamento di una canzone.

Giocoleria : è l'arte di manipolare con destrezza uno o più oggetti (nel nostro caso palline da tennis)

Il **benessere psicofisico**: quali sono i segreti per raggiungerlo e soprattutto mantenerlo: l'importanza dell'alimentazione corretta, del movimento, del contatto con la natura e di un corretto stile di vita.

Funicella: conoscenza dell'attrezzo ed esercizi elementari da poter svolgere in

completa autonomia attraverso video esemplificativi.

Si precisa che i requisiti minimi per raggiungere il giudizio di sufficienza sono da considerarsi:

- capacità di eseguire o spiegare gli esercizi proposti

- partecipazione attiva alle lezioni sia in dad che in presenza

- conoscenza di almeno due argomenti a scelta della parte teorica

Giugno, 2021

Insegnante

Maria Laura Carisio