

## **Programma classe 1A LICEO**

**anno scolastico 2020/21**

Il lavoro con questa classe è stato svolto quasi 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