

Il lavoro con questa classe è stato svolto in minima parte in presenza e in gran parte in DAD.

In presenza (secondo il protocollo covid-19 vigente al momento):

- Principi teorici e pratici del riscaldamento
- esercizi di stretching
- esercizi di scioltezza e mobilità articolare
- preatletici
- camminate all'aria aperta

Attività in dad:

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

- Forza
- Resistenza
- Mobilità

Le **capacità coordinative** quali sono e come allenarle : - Coordinazione (sia con palline da tennis che con pallone)

- 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)

**Funicella**: conoscenza dell'attrezzo ed esercizi elementari da poter svolgere in completa autonomia attraverso video esemplificativi.

**Primo Soccorso**: RCP e ostruzione delle vie respiratorie nell'adulto e nel bambino.

**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

Insegnante

Giugno,2021

**MARIA LAURA CARISIO**