Atletica leggera:

- x Corsa interrotta da pause, continua uniforme, continua variata.
- x Corsa veloce
- x Uscite dai blocchi
- x Staffetta: prove di cambio (alternato)
- x Salto in alto
- x Lancio del peso: posizione finale di lancio

Pallavolo ï Pallapugno leggera ï Tchoukball (Giochi di squadra senza contatto)

1) Esercizi di **motricità** e **gioco di gambe** sfruttando le linee del campo di Pallavolo e/o Pallacanestro
2) Esercizi per la sensibilizzazione delle **traiettorie aeree** e delle **traiettorie di incontro**
3) Esercizi di **motricità** e **sensibilizzazione** a lusoôdella **palla**
4) Esercizi di **controllo** della giusta valutazione della **traiettoria** della palla
5) Sviluppo della **capacità (tecnica)** di **palleggiare, colpire, intercettare, lanciare** la palla: **palleggio, bagher, battuta** (Pallavolo); **palleggio, ricaccio, battuta,** (Pallapugno Leggera); **tiro al pannello, passaggio, ricezione, posizione di difesa** (Tchoukball)
6) Attività e giochi di **sintesi motricità – tecnica**
7) **Gioco** con sottonumero in campi ristretti :1 c 1 - 2 c 2 - 3 c 3 - 4 c 4
8) **Gioco** 6 c 6 (Pallavolo); 4 c 4 (Pallapugno Leggera); 7 c 7 Tchoukball

Pallacanestro ï Pallamano ï Calcio a 5 (Giochi di squadra con contatto)

1) Sviluppo della **motricità** degli **arti inferiori**
2) Esercizi sulla valutazione **spazio - tempo** nel **palleggio**
3) Esercizi sulla valutazione delle **traiettorie** nel **passaggio**
4) Esercizi sulla valutazione delle **traiettorie** nel **tiro**
5) Sviluppo della **capacità (tecnica) di palleggio, passaggio e tiro**
6) Esercizi sulla valutazione dello **spazio personale di azione: 1 c 1** senza e con la palla a 1/2 e a tutto campo
7) Sviluppo del concetto **difesa - attacco** attraverso il **gioco in sottonumero:** 1 c 1 - 2 c 1 - 3 c 1 2 c 2 con esercizi a 1/2 e a tutto campo
8) **Gioco di sintesi** motricità - tecnica: 3 c 3 - 5 c 5

Metodologia didattica:

Metodo globale
Metodo analitico
Metodo globale ï analitico ï globale
Metodo dellôinterferenza contestuale

Le attività e i loro contenuti, verranno presentati tramite:

Lezioni frontali (teoriche e/o pratiche)
Lavoro in circuito (a gruppi)

- di condizionamento
- tecnici
- misti
- con possibilità di intervento individualizzato (se necessario per il recupero in itinere).

Risorse / materiali:

- ♦ Palestre (A ï B)
- ♦ Strutture esterne (vialetti, area verde, campi di calcio/atletica, spazi in ambiente naturale)
- ♦ Materiali di palestra (palloni, attrezzi, ecc.)

Modalità / tipologie di verifica: