

ISTITUTI SCOLASTICI CARD. C. BARONIO srl	PROGETTAZIONE DIDATTICA	
	Rev. 0	Mod. PROG_DID

N°	MODULI	N°	UNITA' TEMATICHE	TEMPO ORE	CONTENUTI	OBIETTIVI SPECIFICI
1	Sviluppo della resistenza	1	Consolidamento e miglioramento resistenza aerobica a breve term.	4	Corsa aerobica 3' 8'	Corsa in souplesse
					Ginnastica respiratoria	
		1	Consolidamento e miglioramento resistenza aerobica a medio term.	4	Corsa aerobica 8' 12'	Test 7 Minutes Running
2	Sviluppo della forza	3	Consolidamento e miglioramento forza vel., esplosiva, resistente	6	Es. a carico naturale e con sovraccarico	Salto in lungo da fermi. Lancio palla medica. Sit up Test.
3	Miglioramento mobilità articolare	2	Miglioramento ROM	Ogni lezione	Es. di mobilità articolare	Test di flessibilità a tempo
4	Consolidamento degli schemi motori di base	3	Lavori individuali, a coppie e di gruppo	Ogni lezione	Circuiti e percorsi misti	Circuiti e percorsi a tempo
5	Allungamento muscolare	2	Tecniche di stretching	Ogni lezione	Es. di stretching	Tecnica esecutiva
6	Sports di squadra	3	Tecnica e tattica della pallavolo, della pallacanestro e del badminton	13	Esercitazioni sui fondamentali e gesti tecnici	Tecnica esecutiva
7	Sviluppo velocità	2	Diminuzione dei tempi di reazione e aumento velocità di base	5	Esercizi relativi a stimoli pre-ordinati	Test 60mt.

ISTITUTI SCOLASTICI CARD. C. BARONIO srl	PROGETTAZIONE DIDATTICA	
	Rev. 0	Mod. PROG_DID

8	Richiamo delle altre capacità condizionali	3	Resistenza, forza	6	Corsa aerobica 10' 12' Es. con piccoli sovraccarichi	
9	Sports di squadra	3	Tecnica e tattica della pallamano, del calcio a cinque, del frisbee	12	Es. propedeutici ai gesti tecnici	Tecnica esecutiva
10	Specialità atletica leggera	4	Getto del peso, salto in alto, salto in lungo, corsa ad ostacoli	15	Esercizi propedeutici alla tecnica esecutiva	Prove cronometrate, di misura e tecnica esecutiva
11	Parte teorica		Effetti del movimento sugli apparati del corpo umano	2		

Data 27/10/2017	Firma
-----------------	-------