

**Classe 5^ sezione C**

**TEST MOTORI D'INGRESSO** atti a verificare il livello motorio di partenza della classe: salto in lungo, lancio della palla medica, forza degli addominali, resistenza aerobica.

### A) Esercizi di resistenza e corsa di durata

B) Esercizi di velocità propedeutici alla corsa: skip, corsa-balzata, corsa-calciata, andature, scatti cronometrati.

C) Esercizi di mobilità articolare: esercizi di slancio e di stretching per gli arti superiori, inferiori e busto.

D) Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale.

E) Esercizi di coordinazione, di equilibrio, di destrezza e agilità.

A) Esecuzione di circuiti misti atti a verificare il rapporto del corpo con l'ambiente attraverso esercizi di destrezza, di percezione oculo-manuale e spazio temporale.

B) Esercizi a corpo libero .

C) Esercizi con le funi eseguiti singolarmente e a coppie .

D) Esercizi con le palle mediche eseguiti singolarmente e a coppie.

E) Esercizi eseguiti con i bastoni di ferro .

A) Organizzazione ed esecuzione di partite di basket, pallavolo e calcetto.

B) Attività motoria in ambiente naturale.

A) Pallavolo: ripetizione e correzione dei fondamentali di gioco (palleggio, bagher, battuta). Esercitazioni a coppie e di gruppo, Tennis tavolo.

B) Basket: ripetizione e correzione dei fondamentali di gioco (palleggio, passaggio, tiro libero, 3° tempo).

Esercitazioni a coppie e di gruppo.

C) Atletica : corsa di resistenza e di velocità ,staffetta 4x100,4x400,salto in alto.

Apparato locomotore,scheletrico,muscolare e respiratorio.Nozioni di primo soccorso(distorsioni,fratture,ferite). Doping,Alimentazione.

Olimpiadi, L'etica nello sport, Educazione Civica.

Ramacca giugno 2026

L' INSEGNANTE  
( Prof. Giuseppe Lo Monaco )