

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO DI EDUCAZIONE FISICA

Classe: 3E

Docente: Alessia Ratti

A.S: 2010-2011

Test fisico attitudinali per la verifica delle capacità motorie condizionali e coordinative.

Corse ed andature a regime aerobico ed anaerobico, corse di resistenza; andature preatletiche e coordinative (skip, corsa calciata e balzata .passo saltellato, scivolamento laterale, corsa incrociata etc. Tecnica degli esercizi di stretching e allungamento muscolare dinamico su arti inferiori/ superiori c tronco.

Tecnica degli esercizi di mobilità articolare sulle articolazioni scapolo-omerale, coxo-femorale e rachide.

- Esercizi di irrobustimento muscolare a carico naturale.

Esercizi a corpo libero, a coppie, con piccoli e grandi attrezzi.

Percorsi misti di coordinazione dinamica generale.

- Giochi propedeutici all'attività sportiva.

Attività sportiva: pallavolo, ultimate; tecnica dei fondamentali individuali , acquisizione di semplici schemi di squadra, conoscenza del regolamento di gioco ed applicazione delle regole con anche attività di auto arbitraggio. Pallamano,calcetto, unihoc: regole di gioco ed applicazione pratica. Studio di un grande attrezzo: il quadro svedese.Tecnica specifica e realizzazione di una coreografia. Atletica leggera: ostacoli. Tecnica di 1[^] e 2[^] gamba e passaggio completo dell'attrezzo.

- Partecipazione ai Giochi Studenteschi di corsa campestre, sci, atletica su pista e nuoto. Tornei scolastici interni di pallavolo, calcetto e pallacanestro.
- Informazioni sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni. Conoscenza delle regole e dei mezzi necessari al corretto svolgimento delle attività.

Erba, 11/06/11

Il docente
