

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

ANNO SCOLASTICO
DOCENTE

2015-2016
BURIGHEL LAURA

CLASSE 4G

ARGOMENTO	CONTENUTI DETTAGLIATI
Potenziamento Fisiologico	Funzione cardio-respiratoria - lavoro aerobico: corsa prolungata su ritmi vari, corsa ad intervalli, circuiti; - lavoro anaerobico: scatti ed accelerazioni, cambi di velocità, circuiti di potenziamento. Apparato locomotore - potenziamento generale e segmentario: esercizi a corpo libero di sviluppo generale, esercizi di potenziamento a carico naturale, con piccoli attrezzi, a coppie, - esercizi di mobilità articolare attiva e passiva, stretching. - elementi caratterizzanti l'allenamento a circuito: il Circuit training, circuiti di destrezza e di forza.
Miglioramento della Motricità di base	Equilibrio - esercitazioni di equilibrio statico, dinamico, manipolazione di oggetti in stato di equilibrio anche precario; - trampolino elastico: es. propedeutici, pennello, salto a raccolta - esercizi di preacrobatica generale - capovolta avanti ed indietro - circuiti propedeutici all'arrampicata sportiva Agilità - - corsa con andature varie; - esercizi per lo sviluppo di una motricità bilaterale equivalente degli arti inferiori; - salti con superamento di ostacoli di varia natura; - acquisizione di strutture ritmiche. - circuiti a stazione e percorsi di destrezza Abilità - manipolazione, ricezione-presca di oggetti vari; - controllo di oggetti in movimento e valutazione parabole; - sviluppo delle percezioni spazio-temporali; - sviluppo della capacità di trasformazione e combinazione di abilità semplici.

Avviamento alla pratica sportiva	<u>I Giochi Sportivi</u> - situazioni ludiche propedeutiche agli sport codificati attraverso l'impiego di coordinazioni e abilità motorie semplici con utilizzo di attrezzi diversi . Gli sport di squadra: - Pallavolo: regole principali, tecnica dei fondamentali individuali e di squadra; - Pallacanestro: regole principali, tecnica dei fondamentali individuali e di squadra; - Calcio a cinque: regole principali, tecnica dei fondamentali individuali - Atletica leggera velocità :scatti e partenze dai blocchi Attività propedeutiche alla corsa ad ostacoli, Salto in alto Progetto sport nautici - modulo di 6 lezioni propedeutiche volte alla conoscenza e alla pratica sportiva della voga alla veneta
Teoria	Nel corso delle regolari lezioni sono state fornite agli allievi nozioni teoriche relative agli argomenti svolti in palestra e più dettagliatamente rispetto a: - le capacità coordinative - l'equilibrio - riscaldamento, allenamento, defaticamento: concetto e finalità; - concetti base di teoria dell'allenamento

FIRMA DEGLI STUDENTI

.....
.....

FIRMA DEL DOCENTE

.....