

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

ANNO SCOLASTICO
DOCENTE

2016-2017
BURIGHEL LAURA

CLASSE 2C

ARGOMENTO	CONTENUTI DETTAGLIATI
<p>Potenziamento Fisiologico</p>	<p>Funzione cardio-respiratoria</p> <ul style="list-style-type: none"> - lavoro aerobico: corsa prolungata su ritmi vari, corsa ad intervalli, circuiti; - lavoro anaerobico: scatti ed accelerazioni, cambi di velocità, circuiti di potenziamento. <p>Apparato locomotore</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>Miglioramento della Motricità di base</p>	<p>Equilibrio</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Agilità -</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - circuiti per l'affinamento delle capacità sensoriali soprattutto propriocettive <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> - manipolazione, ricezione-presca di oggetti vari; - controllo di oggetti in movimento e valutazione paraboliche; - sviluppo delle percezioni spazio-temporali; - sviluppo della capacità di trasformazione

	<p>e combinazione di abilità semplici.</p>
<p>Avviamento alla pratica sportiva</p>	<p><u>I Giochi Sportivi</u></p> <p>- situazioni ludiche propedeutiche agli sport codificati attraverso l'impiego di coordinazioni e abilità motorie semplici con utilizzo di attrezzi diversi .</p> <p>Gli sport di squadra:</p> <p>- Pallavolo: regole principali, tecnica dei fondamentali individuali e di squadra;</p> <p>- Pallacanestro: regole principali, tecnica dei fondamentali individuali e di squadra;</p> <p>- Calcio a cinque: regole principali, tecnica dei fondamentali individuali</p> <p>- Atletica leggera velocità :scatti e partenze dai blocchi Attività propedeutiche alla corsa ad ostacoli, Salto in alto</p> <p>Tennis</p> <p>- regole principali, tecnica dei fondamentali individuali;</p> <p>- torneo individuale e di doppio</p>
<p>Teoria</p>	<p>Nel corso delle regolari lezioni sono state fornite agli allievi nozioni teoriche relative ai seguenti argomenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - le capacità coordinative - l'equilibrio - riscaldamento, allenamento, defaticamento: concetto e finalità; - concetti base di teoria dell'allenamento; - nozioni di igiene sportiva.

FIRMA DEGLI STUDENTI

.....

FIRMA DEL DOCENTE

.....