

Materia d'insegnamento: Educazione Fisica

Classe: 1D

Docente :Bartolucci Flavia.

a.s. 2013/2014

PROGRAMMA SVOLTO

- Esercizi fondamentali di preatletica;
- Corpo libero: esercizi da tutte le stazioni, es. a coppie, es in contrazione isometrica, ecc
- Esercizi principali di stretching
- Esercizi posturali, di tonificazione generale
- Pallavolo: tecnica dei fondamentali individuali (palleggio, bagher, schiacciata, battuta, muro); regole di gioco; partite e torneo
- Pallacanestro: tecnica dei fondamentali individuali (palleggio, passaggi, tiro piazzato e terzo tempo)
- Esercizi di agilità e destrezza al quadro svedese
- Esercizi di coordinazione oculo-manuale con la funicella

Lezioni teoriche con verifiche scritte su: principali posizioni e movimenti, apparato scheletrico

Gli Studenti

. *Luigi B.*

. *Francesca M.*

.....

.....

L'insegnante

Flavia Bartolucci