

**Materia d'insegnamento: Educazione Fisica** **Classe:2A**

**Docente :Bartolucci Flavia.**

**a.s. 2013/2014**

**PROGRAMMA SVOLTO**

- Esercizi fondamentali di preatletica;
- Corsa di velocità con staffette.
- Corpo libero: esercizi da tutte le stazioni, es. a coppie, es in contrazione isometrica, ecc
- Esercizi principali di stretching e a corpo libero con musica.
- Esercizi posturali,
- Circuiti con attrezzi per il miglioramento della forza, della mobilità e della coordinazione.
- 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
- Tennis-tavolo
- lezioni di pattinaggio su ghiaccio
- *lezioni teoriche con verifica scritta su :apparato scheletrico,apparato muscolare(principali muscoli),posizioni del corpo, terminologia dei principali movimenti.*

*Gli Studenti*

*Mohamed Hassan*  
*Sahine Vereddi*

.....

.....

*L'insegnante*

*Flavia Bartolucci*