

**Materia d'insegnamento: Educazione Fisica**

**Classe: 3A**

**Docente: Flavia Bartolucci**

**a.s. 2013/20134**

**PROGARMMA SVOLTO**

- Esercizi fondamentali di preatletica;
- Corpo libero: esercizi da tutte le stazioni, es. a coppie, es in contrazione isometrica, ecc
- Esercizi principali di stretching e a corpo libero ~~con m~~
- Pallavolo: tecnica dei fondamentali individuali (palleggio, bagher, schiacciata, battuta, muro); regole di gioco; partite e torneo
- Salti al trampolino elastico con capovolta in appoggio e in volo
- Esercizi di agilità e destrezza al quadro svedese
- Esercizi di coordinazione oculo-manuale con la funicella
- Lezioni di pattinaggio su ghiaccio
- Sistema muscolare e scheletrico
- Lezioni teoriche su: posizioni e movimenti

Gli Studenti

Ludovico Scarpe

Fabio Destini

Simone Pavan

Federico Verheini

L'insegnante

Flavia Bartolucci