

Materia d'insegnamento: Educazione Fisica

Classe: 3D

Docente: Flavia Bartolucci

a.s. 2013/2014

PROGARMMA SVOLTO

- Esercizi fondamentali di preatletica;
- Corsa di resistenza e di velocità;
- Corpo libero: esercizi da tutte le stazioni, es. a coppie, esercizi in contrazione isometrica, in circuito.
- Esercizi principali di stretching
- Esercizi di respirazione controllata da varie stazioni (es. diaframmatici)
- 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) Gioco 2x2
- Capovolte in fase di volo con trampolino elastico
- Esercizi di agilità e destrezza al quadro svedese
- Esercizi di coordinazione oculo-manuale con la funicella
- Tennis-tavolo: torneo interclasse e d'Istituto. Gioco a coppie e individuale.
- Lezioni alla pista di pattinaggio (equilibrio dinamico Lezioni teoriche con verifica scritta su:
- Sistema muscolare (paramorfismi principali muscoli del corpo)
- Apparato scheletrico
- Principali posizioni
- Regole principali del gioco della pallavolo

Gli Studenti

Camillo Clemente
Marco Fabiani

L'insegnante

Flavia Bartolucci