

**Materia d'insegnamento: Educazione Fisica**

**Classe: 4A**

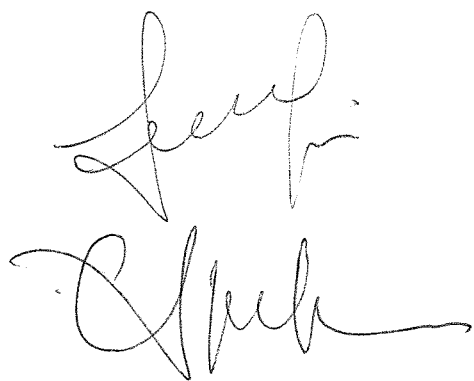
**Docente: Flavia Bartolucci**

**a.s. 2013/2014**

**PROGRAMMA SVOLTO**

- Esercizi fondamentali di preatletica;
- Staffette per il miglioramento della velocità
- 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
- 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
- Combinazioni con la funicella e i cerchi
- Tennis-tavolo
- Esercizi sull'equilibrio dinamico attraverso lezioni di pattinaggio su ghiaccio
- Salti con trampolino elastico

Gli Studenti



L'insegnante

