

# IIS "E.ALESSANDRINI"- VITTUONE

Anno scolastico 2015/2016

## **PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE FISICA**

CLASSE: 1BE

DOCENTE: Prof. Sandrin Luca

### 1° QUADRIMESTRE (Settembre - Dicembre):

- ❑ Test di valutazione iniziale nelle seguenti aree motorie:  
FORZA - RESISTENZA - VELOCITA' - COORDINAZIONE;
- ❑ Esercizi di STRETCHING (allungamento muscolare);
- ❑ " " " di MOBILITA' delle principali strutture articolari;
- ❑ POTENZIAMENTO AEROBICO: corsa prolungata e progressiva, campestre;
- ❑ POTENZIAMENTO MUSCOLARE, COORDINAZIONE dinamica generale e specifica con e senza attrezzi, EQUILIBRIO statico-dinamico.
- ❑ Principali riferimenti dei regolamenti degli sport praticati.
- ❑ Attività di squadra dei seguenti giochi sportivi:  
-PALLACANESTRO  
-CALCIO A 5  
-TENNISTAVOLO  
-BADMINTON

### 2° QUADRIMESTRE (Gennaio - Giugno):

- ❑ Torneo di istituto di CALCIO A 5.
- ❑ Attività sportive individuali e di squadra: TENNISTAVOLO, BADMINTON, PALLACANESTRO, PALLAVOLO.
- ❑ Indicazioni generali sulla prevenzione infortuni, primo soccorso, doping.
- ❑ Alcune specialità di ATLETICA LEGGERA.
- ❑ Esperienze di arbitraggio.
- ❑ Conoscenza elementare della terminologia del corpo umano.
- ❑ Cenni sulle diverse tecniche e metodologie di allenamento.
- ❑ Ripetizione dei TEST di valutazione motoria.

Vittuone li, 27/05/14

Firmato il Docente:  
Sandrin Luca

---

Firmato dagli Studenti:

---

---