

IIS ALESSANDRINI VITTUONE

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSE 1[^]D I a.s. 2016/17

Prof.ssa Spagnolini Laura/Tufano Enrico

Test sulle capacità coordinative. Prove d'ingresso. Percorso con differenti abilità coordinative.
Test sulle funicelle.

Test valutativo sulle capacità condizionali:

- Velocità : corsa a navetta 2x20; 100 metri piani
- Forza: salto in lungo da fermi; lancio della palla medica avanti; test di abalakov
- Resistenza: test di Cooper.

Test sulle abilità motorie di base: lanci, funicelle, appoggi rovesciati, capovolta avanti, saltelli nei cerchi, andature coordinative, equilibrio .

Pallacanestro: presa, passaggio, tiro a canestro, fondamentali individuali. Giochi con palla, 3/3 a metà campo.

Pallavolo: posizione fondamentale, palleggio avanti, bagher di ricezione, bagher d'attacco, battuta di sicurezza. Gioco 6/6.

Calcetto: coordinazione oculo-podale ed esercitazioni con la palla. Calcio a 5.

Unihoc : esercitazioni con mazza e pallina, impugnatura, conduzione singola e in coppia.

Acrosport : esercitazione e componimento figure a coppie ,in terzetti.

Atletica leggera: corse di velocità, corse di resistenza aerobica .

Didattica dei lanci: lancio della palla medica tipo getto del peso.

Didattica dei salti: salto in lungo.

Teoria:

Regole di gioco e regolamenti di pallavolo, pallacanestro.

Sicurezza e primo soccorso in palestra.

Vittuone, 30 maggio 2017

Prof. SPAGNOLINI LAURA

GLI ALUNNI