

**IIS ALESSANDRINI VITTUONE**

**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA**

**CLASSE 2<sup>^</sup>C 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, Staffetta 4X100.
- Forza: salto in lungo da fermi; lancio della palla medica avanti; test di abalakov.Test addominali.
- 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.

**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