

IIS "E.ALESSANDRINI"- VITTUONE

Anno scolastico 2015/2016

PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSE: 3AE

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:
