

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE ALESSANDRINI**  
**SEDE DI VITTUONE**  
**Anno scolastico 2018/2019**

**PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE FISICA**

CLASSE: 3 b It

DOCENTE: Prof. Gornati Paolo

**1° QUADRIMESTRE (Settembre - Gennaio):**

- 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: esercizi a corpo libero e con piccoli carichi, ai grandi e piccoli attrezzi;
- Lavoro in circuito con piccoli e grandi attrezzi (funicelle)
- Esercizi di COORDINAZIONE dinamica generale e specifica con e senza attrezzi, equilibrio statico-dinamico.
- Corso di nuoto: quattro stili principali
- Principali riferimenti dei regolamenti degli sport praticati.
- Attività sui FONDAMENTALI individuali e di squadra dei seguenti giochi sportivi:
  - PALLAVOLO (i fondamentali e il gioco di squadra)
  - Tennis Tavolo
  - Calcio 5
  - Corso di nuoto , acquaticità e sicurezza.

**2° QUADRIMESTRE (Febbraio - Giugno):**

- Organizzazione autonoma di tornei d'istituto dei seguenti sport di squadra:  
PALLACANESTRO , CALCIO A 5
- Esperienze di arbitraggio;
- Conoscenza elementare della terminologia del corpo umano.
- Cenni sulle diverse tecniche e metodologie dell'allenamento.
- Elementi di prevenzione infortuni, primo soccorso, doping.
- Esperienza in ambiente naturale ,discesa sul fiume con gommoni

Vittuone li, 06/06/19