

ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"
ANNO SCOLASTICO 2016/2017

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 5 D

PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

- test motori
- corsa di velocità e di resistenza
- andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata ecc.
- potenziamento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a paramorfismi: es. a carico naturale e/o con piccoli carichi, es. di applicazione ai piccoli e ai grandi attrezzi, es. preatletici generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc.
- esercizi di allungamento

COORDINAZIONE, SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO

- esercizi di coordinazione
- attività ed esercizi ai piccoli e ai grandi attrezzi
- attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spatio-temporali variate
- attività ed esercizi di equilibrio
- percorsi e circuiti

ESPRESSIVITA' CORPOREA

- esercizi con musica.
- ritmo e creatività

GIOCO, GIOCO-SPORT E MOVIMENTO

- apprendimento ed attuazione delle regole dei giochi di squadra per lo sviluppo delle capacità di autocontrollo, di collaborazione e di rispetto per gli altri
- organizzazione di attività di arbitraggio ed assistenza alle esercitazioni
- atletica leggera: corsa di velocità e di resistenza, getto della palla medica, salto in lungo
- pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza e battuta dall'alto, schiacciata
- pallacanestro: passaggio, palleggio, tiro a canestro, terzo tempo
- regolamenti delle attività proposte
- giochi ed esercizi proposti dagli alunni
- acrogym, ginnastica attrezzistica

VENEZIA 04/06/2017

L'INSEGNANTE
Prof.ssa Anna Simone

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 4 D

PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

- test motori
- corsa di velocità e di resistenza
- andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata ecc.
- potenziamento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a paramorfismi: es. a carico naturale e/o con piccoli carichi, es. di applicazione ai piccoli e ai grandi attrezzi, es. preatletici generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc.
- esercizi di allungamento

COORDINAZIONE, SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO

- esercizi di coordinazione
- attività ed esercizi ai piccoli e ai grandi attrezzi
- attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate
- attività ed esercizi di equilibrio
- percorsi e circuiti

ESPRESSIVITA' CORPOREA

- esercizi con musica.
- ritmo e creatività

GIOCO, GIOCO-SPORT E MOVIMENTO

- apprendimento ed attuazione delle regole dei giochi di squadra per lo sviluppo delle capacità di autocontrollo, di collaborazione e di rispetto per gli altri
- organizzazione di attività di arbitraggio ed assistenza alle esercitazioni
- atletica leggera: corsa di velocità e di resistenza, getto della palla medica, salto in lungo
- pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza e battuta dall'alto, schiacciata
- pallacanestro: passaggio, palleggio, tiro a canestro, terzo tempo
- regolamenti delle attività proposte
- giochi ed esercizi proposti dagli alunni
- acrogym, ginnastica attrezzistica