

a.s. 2010/2011

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA**INSEGNANTE: ANTONIO TOMARELLI****CLASSE: 1° SEZ. D**

Il programma è stato svolto senza particolari difficoltà, seguendo la programmazione iniziale.

Le capacità condizionali sono migliorate in tutte le allieve; le capacità coordinative si sono sviluppate tenendo conto dei prerequisiti precedentemente appresi.

Obiettivi d'apprendimento

1. Pallacanestro: fondamentali individuali senza palla; fondamentali individuali con palla: il tiro, il passaggio, il palleggio, regole di gioco.
2. Calcetto: fondamentali di gioco, regole di gioco.
3. Pallavolo: fondamentali di gioco con palla e senza palla, regole di gioco
4. Atletica leggera: tecnica corsa veloce, la corsa di resistenza.
5. Atletica leggera: salto in alto.
6. Atletica leggera: tecnica del passaggio agli ostacoli.
7. Attrezzistica: il passaggio alla cavallina: in divaricata, in framezzo.
8. Attrezzistica: corpo libero (capovolta, verticale, ruota, ponte).
9. Attrezzistica: l'uso dei grandi attrezzi (quadro svedese, spalliera, pertica e corda).
10. La ritmica, la ginnastica aerobica, la danza: correlazioni e elementi comuni
11. Attrezzistica: la funicella.
12. Badminton: regole di gioco, fondamentali dritto-rovescio
13. Teoria: Primo soccorso nella traumatologia muscolo articolare.
14. Teoria: Apparato cardiaco e respiratorio.
15. Teoria: cenni di metodologia dell'allenamento delle capacità condizionali in età evolutiva.
16. Teoria: elementi di primo soccorso

GLI ALUNNI

Prof

IL DOCENTE