



a.s. 2010/2011

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA MASCHILE

INSEGNANTE: ANTONIO TOMARELLI

CLASSE: 1° SEZ. E

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

Le capacità condizionali sono migliorate in tutti gli allievi; 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. Calciotto: 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 leggere: 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. Attrezzistica: la funicella.
11. Badminton: regole di gioco, fondamentali dritto-rovescio
12. Teoria: Primo soccorso nella traumatologia muscolo articolare.
13. Teoria: Apparato cardiaco e respiratorio.
14. Teoria: cenni di metodologia dell'allenamento delle capacità condizionali in età evolutiva.
15. Teoria: elementi di primo soccorso

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

Prof



Note per la compilazione

- Nell'intestazione impostare correttamente: **classe, sezione, indirizzo**
- Tipo carattere: **Arial**
- Dimensione: **12**
- Titoli: **grassetto**

Note per la consegna del programma in segreteria:

- in formato cartaceo, opportunamente firmato, in duplice copia
- in formato testo digitale per il sito