

Programma di Educazione Fisica  
a.s. 2010/2011  
Classe 1 F igea

Docente: prof.ssa Terdelinda Rastelli

- Es. di mobilità dinamica generale
- Es. di potenziamento arti sup. a terra, alla spalliera
- Es. di potenziamento arti inf. A terra
- Es. mobilità articolare per il cingolo scapolo-omero e per l'acromioclavicolare

Attività ludica come riscaldamento

Pallavolo

- Palleggi sopra rete a coppie ed a varie modalità
- Spostamenti avanti, dietro, laterali e salti a rete
- Partite

Pallacanestro

- Palleggi e tiri a canestro
- Dai e segui in cerchio con 1,2 palloni
- Dai e segui a file con 1,2 palloni
- Gioco del 10
- Partite

Cavallo

- Preparatori alla battuta in pedana
- Preparatori al framezzo
- Framezzo

Ginnastica

- Salti artistici
- Preparatori alla capovolta avanti, alla verticale ed alla ruota

Lezione di rugby tenute da istruttrice del CUS sia palestra che al campo

Presentazione di test di misurazione basati su capacità coordinative e condizionali con tabella di riconversione immediata dei risultati conseguiti.