

Istituto Tecnico Commerciale “ Aldo Capitini- Vittorio EmanueleII “ Perugia

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

Anno scolastico 2010- 2011

Classe 1H

Insegnante prof.ssa Alessandra Baratta

- Esercizi di riscaldamento muscolare generale, di mobilità e scioltezza articolare
- Corsa di resistenza breve con cambio di senso e di direzione, andature di preatletica generale, scatti, lavoro a navetta
- Esercizi di stretching
- Esercizi vari di coordinazione e di forza, anche a coppie e con attrezzi vari
- 

ATTIVITA' A CORPO LIBERO E CON ATTREZZ

Ginnastica posturale

- Capovolta semplice
- Funicella: saltelli vari sul posto ed in avanzamento
- Step con base musicale
- 

GIOCHI SPORTIVI

- Pallavolo: esercizi sulla battuta, palleggio e bagher
- Basket: esercizi sui fondamentali staffette e giochi
- Calcetto
- Progetto rugby con esperte esterne
- 

Perugia li \_\_\_\_\_

Gli allievi

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

L'insegnante

\_\_\_\_\_