

Programma di Educazione Fisica  
a.s. 2010/2011  
Classe  
2 C 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-omerale e per la coxa

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 step

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