

Istituto Tecnico Commerciale “ Aldo Capitini- Vittorio EmanueleII “ Perugia

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
Anno scolastico 2010- 2011

Classe 2D
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 e allunghi, lavoro a navetta.
- Esercizi di stretching
- Esercizi vari di coordinazione e di forza anche a coppie
-

ATTIVITA' A CORPO LIBERO E CON ATTREZZI

- Cavallina: volteggio divaricato e framezzo
- Capovolta semplice
- Funicella: saltelli vari ed esercizi di mobilità

GIOCHI SPORTIVI

- Pallavolo: organizzazione delle squadre e partita
- Basket: esercizi sui fondamentali e partite
- Calcetto

Cenni sul doping

-

Perugia li _____

Gli allievi

L'insegnante
