



a.s. 2010/2011

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

INSEGNANTE: ANTONIO TOMARELLI

CLASSE: 2° SEZ. G igea

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

Obiettivi d'apprendimento

- Pallacanestro: fondamentali individuali senza palla (cambio di senso, cambio di direzione, cambio di velocità, arresto); fondamentali individuali con palla: il tiro, il passaggio, il palleggio.
- Pallacanestro: 2x2 ,3x3, tattica di gioco: contropiede, zona, dai e vai, dai e cambia, dai e segui, difesa a elle.
- Tennis Tavolo: regole del gioco, fondamentali di gioco.
- Calcetto: fondamentali di gioco, regole di gioco, tattica di gioco.
- Pallavolo: fondamentali di gioco con palla e senza palla. Tattica di gioco: schemi di difesa.
- Atletica leggera: velocità 100m. La corsa di resistenza.
- Atletica leggera: salto in alto.
- Badminton: regole del gioco, fondamentali di gioco .
- Attrezzistica: il passaggio alla cavallina: in divaricata, in framezzo.
- Attrezzistica: corpo libero (capovolta, verticale, ruota, ponte).
- Teoria: Alterazioni apparato osseo: i dimorfismi, i paramorfismi.
- Teoria: periodizzazione dell'allenamento sportivo.
- Teoria: metodologia dell'allenamento, il potenziamento della forza, l'aumento della massa muscolare.
- Educazione alla salute
 - educazione alimentare, l'iperalimentazione
 - elementi di primo soccorso

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

Prof
