

Istituto Tecnico Commerciale “ Aldo Capitini- Vittorio EmanueleII “ Perugia

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
Anno scolastico 2010- 2011

Classe 3B Programmatori
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
- Ginnastica posturale
-

ATTIVITA' A CORPO LIBERO E CON ATTREZZI

- Attività di step con base musicale
- Balli di gruppo
- Cavallina: volteggio divaricato e framezzo
- Capovolta semplice con partenza e arrivo diversificati

GIOCHI SPORTIVI

- Pallavolo: esercizi e giochi sui fondamentali individuali (palleggio, battuta dal basso e a tennis, bagher) organizzazione delle squadre e partita
- Calcetto
- Badminton: esercizi di base

Perugia li _____

Gli allievi

L'insegnante
