

Istituto Tecnico Commerciale “ Aldo Capitini- Vittorio EmanueleII “ Perugia

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA  
Anno scolastico 2010- 2011

Classe 3D Igea  
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
- Lavoro in circuito sullo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali

ATTIVITA' A CORPO LIBERO E CON ATTREZZI

- Attività di step con base musica
- Cavallina: volteggio divaricato e framezzo
- Capovolta semplice con partenza e arrivo diversificato

GIOCHI SPORTIVI

- Pallavolo: esercizi e giochi sui fondamentali individuali (palleggio, battuta dal basso e da sopra, bagher) organizzazione delle squadre e partita
- Pallacanestro: fondamentali e semplici schemi di gioco
- Calcetto

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

Gli allievi

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

L'insegnante

\_\_\_\_\_