

Programma di Educazione Fisica
a.s. 2010/2011
Classe 4 B Programmatori

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

Pallamano

- Tiro a bersaglio
- Tiri in porta
- Partite

Lezioni di step.

Lezioni di body works

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