

Istituto Tecnico Commerciale “ Aldo Capitini- Vittorio EmanueleII “ Perugia

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

Anno scolastico 2010- 2011

Classe 4D 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

ATTIVITA' A CORPO LIBERO E CON ATTREZZI

- Attività di step con base musicale
- Balli di gruppo
- Lavoro di gruppo finalizzato alla creazione di coreografie con la musica
- Cavallina: volteggio divaricato e framezzo

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
- Badminton: esercizi di base
- Calcetto
- Lezione di yoga con esperto esterno

Perugia li _____

Gli allievi

L'insegnante
