

Programma di EDUCAZIONE FISICA

PROGRAMMA SVOLTO ANNO 2010 / 2011

CLASSI 5 sezione B PROGRAMMATORI

INSEGNANTE: Antonio Tomarelli

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; fondamentali di squadra, 3x3, 5x5.

Tattica di gioco: contropiede, difesa zona, a elle, dai e vai, dai e cambia, dai e segui.

Calcetto: fondamentali di gioco, tattica di gioco (schemi contropiede e difesa zona), regole di gioco.

Pallavolo: fondamentali di gioco con palla e senza palla. Tattica di gioco: schemi offensivi e difensivi.

Atletica leggera: velocità 100m . La corsa di resistenza. Salto in alto. Tecnica del passaggio agli ostacoli.

Attrezzistica: il passaggio alla cavallina: in divaricata, in framezzo. Corpo libero (capovolta, verticale, ruota).

Ginnastica respiratoria, ginnastica posturale, ginnastica al corpo libero.

Metodi di allenamento delle capacità condizionali e coordinative.

Teoria: Alterazioni apparato osseo: dimorfismi, paramorfismi.

Teoria: la salute come concetto dinamico; la prevenzione e il movimento; elementi di primo soccorso.

Prof.