

.....
a.s. 2010/2011

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
CLASSE V B Igea

INSEGNANTE: SERGIO ROSSI

PARTE PRATICA

CAPACITA' COORDINATIVE

Esercizi elementari e preatletici generali
Esercizi elementari a corpo libero di sviluppo generale
Serie di esercizi di preatletica generale in piedi e in decubito
Esercizi per le capacità coordinative
Esercizi semplici e combinati busto e arti inferiori - esercizi vari da ritti e in decubito

CAPACITA' CONDIZIONALI

Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale
Esercizi di allungamento
Esercizi respiratori e di rilassamento
Preatletici e studio della corsa individuale
Corsa continua
Corsa veloce

SPORT DI SQUADRA

Pallavolo (fondamentali individuali e di squadra)
Calcetto

PARTE TEORICA

Principali ossa, muscoli, articolazioni legati al movimento
Elementi di bio-energetica ed alimentazione
Elementi di primo soccorso

Perugia 04/05/11

L'INSEGNANTE

GLI ALUNNI

Sergio Rossi