

ISIS MACHIAVELLI
Anno Scolastico 2015 - 2016
Programma di Educazione Fisica
Professoressa Tinelli Manuela
Classe 1 A Liceo Classico

Esercizi di mobilizzazione per le principali articolazioni (cocolo-femorale scapolo-omerale, rachide), eseguiti a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi.

Esercizi di stretching e tecnica di rilassamento muscolare.

Esercizi tecnici di base, elementi di pre-acrobatica, piccole progressioni a corpo libero.

Esercizi preatletici: andature su tratti brevi di corsa calciata, skip corto e lungo, passo stacco e corsa balzata.

Esercizi di potenziamento a carico naturale per gli arti inferiori e superiori. Addominali e dorsali. Saltelli su ostacoli bassi.

Miglioramento della capacità aerobica mediante esercitazioni di corsa prolungata a ritmi lenti.

Orientamento verso discipline di atletica attraverso esercizi propedeutici e varie tecniche di base (corsa , salti e lanci).

Esercitazione fondamentali dei vari giochi di squadra; impostazione di semplici schemi di gioco e posizioni in campo per pallavolo, pallacanestro, calcio, calcetto.

Conoscenza dei gruppi muscolari deputati ai vari movimenti di normale riscontro durante le unità didattiche. Nozioni semplici fisiologiche e igienico-sanitarie in rapporto alle attività motorie.

Partecipazione ai Campionati Studenteschi.

Partecipazione ai campionati interclasse di vari giochi sportivi: Pallavolo.

Le lezioni si sono svolte sia al coperto Palestra Don Milani, Palestra Sencat, Palestra Ridolfi che all'aperto Campo Atletica ASSI e Area esterna giardini Nidiaci

08 Giugno 2016

Alunni :

Prof. Tinelli Manuela