

**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA**  
**Anno scolastico 2011– 2012**

**DOCENTI - PATRIZIO FEDI**  
**ANTONELLA MICHELOTTI**

**Contenuti svolti nei moduli 01 – 02 – 1 – 2 – 3 – 4      classe 3<sup>a</sup>**

**Moduli 01 e 02 ( accoglienza ed inserimento – armonizzazione dei saperi ):**

Illustrazione del piano di lavoro, ripasso delle principali regole di gioco di alcune discipline sportive, prova di abilità con percorso misto.

**Moduli 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> ( consolidamento e potenziamento delle capacità motorie ) :**

Corsa continua con ritmi costanti e variati

Esercizi a prevalente impegno aerobico ( partite di calcetto 3c3 – 5c5 etc.)

Esercizi di balzi avanti e laterali, corsa skip, salti in lungo da fermo

Corse brevi alla massima velocità ( cambi di direzione e di senso )

Esercizi di forza ( lancio palla medica 2kg. ) e addominali

Esercizi di allungamento muscolare e di mobilità articolare

Capovolte avanti e indietro

Esercizi di passaggi con vari tipi di palloni

Esercitazioni in circuito, percorsi misti di abilità e destrezza

Esercizi di controllo degli arti inferiori attraverso esercitazioni di calcetto e calcio tennis

Esercizi combinati con l'uso di piccoli attrezzi ( cerchi , palloni e funicelle )

**Modulo 3<sup>a</sup> ( pratica sportiva )**

Calcetto: tiro in porta , passaggio dribbling e conduzione della palla . Giochi di passaggi, partite 3c3 e 5c5. Conoscenza delle regole principali e dei fondamentali tecnici individuali e di squadra.

Pallavolo: conoscenza delle regole principali ( punteggio, rotazione, n. dei giocatori ecc. ) e di alcuni elementi tecnici fondamentali ( bagher, palleggio, schiacciata e muro )

Pallamano : regole principali e aspetti fondamentali del gioco.

Pallacanestro : giochi 2c2 e 3c3. Attacco e difesa individuale.

**Modulo 4<sup>a</sup> ( conoscenza teorica )**

Apparato scheletrico: struttura delle ossa - articolazioni: definizioni, struttura e classificazione

Sistema muscolare: Fibrocellula muscolare, Muscoli lisci e striati, Vari tipi di contrazioni muscolare. Elementi di neuro fisiologia muscolare. Cinesiologia dei principali gruppi muscolari ( addominali, pettorali, arti superiori e inferiori ).

Traumi articolari e ossei : distorsioni, lussazioni e fratture.

Traumi muscolari : stiramenti, strappi.

Paramorfismi della colonna vertebrale: atteggiamento scoliotico, lordotico e cifotico.