

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[^]

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[^] e 2[^] (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[^] (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[^] (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.