

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

Anno scolastico 2011– 2012

DOCENTI - PATRIZIO FEDI

ANTONELLA MICHELOTTI

Contenuti svolti nei moduli 01 – 02 –1 –2 –3 - 4 classe 4^

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

Esercitazioni in piscina

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.

Modulo 4^ (conoscenze teoriche della disciplina)

Apparato respiratorio: fisiologia e parametri funzionali. – respirazione interna ed esterna -

Apparato cardio - circolatorio: Cuore e vasi sanguigni. Elementi di fisiologia cardiaca.

Piccola e grande circolazione. Parametri cardiaci.

Sangue e gruppi sanguigni

Pescia 09-06-2012

Insegnanti Patrizio Fedi
Antonella Michelotti