

# **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