

Istituto M. Buonarroti

anno scolastico 2015-2016

Programma di educazione fisica

Classe: 2 D

Insegnante: Stefano Pascalis

Valutazione iniziale utile a definire comportamenti e modalità operative, studio dei prerequisiti psicofisici. Somministrazione di test per la coordinazione ,capacità fisiche e posturali.

Rielaborazione degli schemi motori di base attraverso l'utilizzo del proprio corpo e piccoli attrezzi (cerchi, funicelle, bacchette, clavette,palle mediche)

Potenziamento fisiologico utilizzando esercitazioni a carattere generale atti a migliorare le grandi funzioni dell'organismo quali l'apparato cardio-vascolare e respiratorio;

Utilizzo di esercitazioni tipiche degli sport di squadra per incrementare il proprio stato di fitness;

Esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare con prevalente utilizzo di metodiche di stretching dinamico;

Rafforzamento muscolare utilizzando il proprio corpo come sovraccarico;

Apparato locomotore e le posture di base

Utilizzo dei test come verifica del lavoro svolto

La propriocezione: Rapporti con la capacità di disequilibrio negli sport di situazione.

Controllo della frequenza cardiaca e riferimento con lo stato di riposo e le diverse attività in movimento.

Percorsi e circuiti metabolici e forza funzionale.

Torneo di Calcio a cinque.

Acquisizione del gesto tecnico e capacità tattiche elementari delle seguenti attività sportive:

Calcio a cinque

Pallacanestro

Pallamano

Pallavolo

Uniokey

Norme fondamentali di tutela della salute e prevenzione dei più comuni infortuni e malattie ed il mantenimento dello stato di salute , anche attraverso consigli nutrizionali FairPlay ed esercitazioni pratiche per favorirlo.

Alunni.

Prof. Stefano Pascalis