

# **PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA**

a.s. 2017/2018

**prof.ssa Virginia Valente**

**classe II F I.P.S.S.A.R.**

## **Consolidamento degli schemi motori di base**

- Circuiti a corpo libero
- Esercizi a corpo libero

## **La pallavolo**

- L'area di gioco
- Le regole di gioco
- I fondamentali individuali: la battuta, il palleggio, la schiacciata, il bagher, il muro
- I ruoli
- I fondamentali di squadra: la ricezione, la difesa, la copertura d'attacco

## **La pallacanestro**

- L'area di gioco
- Le regole di gioco
- I fondamentali individuali: il cambio di direzione, il cambio di senso, il cambio di velocità, l'arresto, il tiro, il passaggio, la posizione fondamentale, il rimbalzo
- I fondamentali di squadra

## **L'atletica leggera**

- Corsa veloce
- Staffetta
- Corsa ad ostacoli
- I salti: salto in alto

## **Il calcio**

- L'area di gioco
- Le regole di gioco
- I fondamentali individuali: la conduzione, il passaggio, il tiro in porta, il colpo di testa
- I ruoli

## **Capacità condizionali**

- Forza
- Velocità
- Resistenza

## **Teoria: benefici attività fisica**

05/06/2018

**DOCENTE**



**ALUNNI**

