

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

a.s. 2018/2019

prof.ssa Virginia Valente

classe I 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

06/06/2019 **DOCENTE**

ALUNNI

Virginia Valente
Dei *Come*
Montebello