PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

a.s. 2018/2019

prof.ssa Virginia Valente

classe III E I.P.S.S.A.R.

Capacità condizionali

- Forza
- Velocità
- Resistenza
- Mobilità articolare

Consolidamento degli schemi motori di base

- Circuiti a corpo libero
- Esercizi a corpo libero

L'apparato cardiocircolatorio

- Il cuore
- La circolazione
- Il sangue
- Benefici dell'attività fisica

La pallavolo

- L'area di gioco
- Le regole di gioco
- I fondamentali individuali: la battuta, il palleggio, la schiacciata, il bagher, il muro
- 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 di attacco e di difesa
- I fondamenti di squadra

Il calcio

- L'area di gioco
- Le regole di gioco
- Il calcio a cinque

Atletica leggera

- La corsa
- La corsa veloce
- La staffetta

Lucera, 06/06/2019

DOCENTE

ALUNNI

Antonelli Maria Pia

Fezzo Giulia

Chiozella Greta