

**LICEO SCIENTIFICO STATALE "EUROPA UNITÀ"**

VIA BERNINI – 07049 PORTO TORRES

TEL. 079-502254 FAX 079-5041191

PROGRAMMA SVOLTO in EDUCAZIONE FISICA

anno scolastico 2010/2011

classe 4B

INTRODUZIONE

- PRESENTAZIONE DEL PROGRAMMA
- COMPILAZIONE SCHEDA "INDAGINE VALUTATIVA SULL'EDUCAZIONE FISICA e SPORTIVA"

MODULO	ATTIVITA'	CONTENUTI	lezioni
SITUAZIONE INIZIALE	Test Motori per valutare la: <ul style="list-style-type: none"> • Forza - Velocità • Resistenza Lavori specifici per lo sviluppo della Resistenza (controllo individuale della frequenza cardiaca a riposo e subito dopo lo sforzo)	Salto in lungo da fermo Lancio della palla di pallacanestro da seduti 20 metri 60 metri 80 metri Abalakov Addominali (30" e/o 60") Minicooper 6 minuti COOPER 12 minuti 1000 metri 1200 metri Mini Ripetute Aerobiche Maschi: m. 120 x 5 x 2 Femmine: m. 120 x 3 x 5 Ripetute "aerobiche" Maschi: m. 600 x 4 x 2' 30" Femmine: m. 480 x 4 x 3' 00" Ripetute per la resistenza (6 x 6 metri x 5 set) "elastico" (5 X 6 metri x 120 secondi)	9
GINNASTICA	Lavoro a piccoli gruppi o due gruppi per classe sotto la guida dei compagni che conoscono la disciplina sportiva	Capovolta avanti Capovolta indietro Ruota e Rondata Esercizi di Volteggio a corpo libero Esercizi di Volteggio sulla cavallina Verticale a 2 appoggi Passaggio della Cavallina Utilizzo della Trave Quadro Svedese Pertica e Corda Mezzo ponte, Candela, Mulinello, Squadra equilibrata e Divaricata Sagittale (lavoro a Corpo Libero statico) Verifica Finale del Percorso Didattico	9
ATLETICA LEGGERA	Lavoro a piccoli gruppi o due gruppi per classe sotto la guida dei compagni che conoscono la disciplina sportiva	Salto in Alto Attraversamento Ostacoli Salto in Lungo Lancio del Peso	2

FITNESS e ACROGYM	Due gruppi distinti (Fitness e Acrogym), dopo aver acquisito i passi base della Ginnastica Aerobica, Body Sculpt, Step e gli elementi base dell'Acrogym, costruiscono una minicoreografia sulla base di uno o più brani musicali	<p>Visione filmato e lezione frontale con diapositive</p> <p>Passi a basso ed alto impatto</p> <p>Passi per l'attraversamento e l'utilizzo dello Step</p> <p>Step e piccoli attrezzi (manubri e cavigliere)</p> <p>Potenziamento Generale a corpo libero, con lo Step e con i piccoli attrezzi (Body Sculpt)</p> <p>Formazione di figure dinamiche e statiche tipiche dell'Acrogym</p> <p>Studio e costruzione di una coreografia</p> <p>Presentazione Coreografia in Auditorium</p>	19
CALCIO	Lavoro a piccoli gruppi o due gruppi per classe sotto la guida dei compagni che conoscono la disciplina sportiva	<p>Controllo della palla</p> <p>Guida della palla</p> <p>Passaggio della palla</p> <p>Tiro in porta</p> <p>Colpo di Testa</p> <p>Partita libera e a tema</p> <p>Circuito Finale di Valutazione</p>	7
INFORMAZIONI e VERIFICHE ORALI (svolto in alcune lezioni)	<ul style="list-style-type: none"> • Presentate dal docente • Ricerche presentate dagli allievi che non potevano svolgere, temporaneamente o annualmente, l'attività motoria pratica 	<p>Le capacità motorie</p> <p>Breve storia del Calcio</p> <p>Il Fitness</p> <p>Elementi di Primo Soccorso</p> <p>Cenni sulla educazione alimentare, consumo energetico</p> <p>I disturbi del comportamento alimentare</p>	8
TOTALE ORE:			54

PORTO TORRES, _____

Prof. _____

GLI ALUNNI