



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

INTRODUZIONE

- PRESENTAZIONE DEL PROGRAMMA e visione di una serie di diapositive

MODULO	ATTIVITA'	CONTENUTI	lezioni
SITUAZIONE INIZIALE	Test Motori per valutare la: <ul style="list-style-type: none">• Forza - Velocità• Resistenza	Salto in lungo da fermo Lancio della palla di pallacanestro da seduti 20 metri Minicooper 6 minuti Ripetute aerobiche Elastico	6
TEORIA	<ul style="list-style-type: none">• Presentate dal docente• DISPENSE• LEZIONI SU MS POWER POINT	Meccanismi Energetici Ruolo degli Enzimi Energetici Tipi di Fibre Muscolari Elementi di Primo Soccorso Concetto di Educazione alla Salute La Sedentarietà rischi e conseguenze Diabete tipo 2 e Obesità Infarto, ictus e ipertensione Cenni sulla educazione alimentare, consumo energetico I disturbi del comportamento alimentare Periodizzazione Storica delle Attività Motorie (Gioco, Ginnastica e Sport) Il Gioco: definizione e classificazione Lo Sport: definizione e classificazione Il Gioco Educativo visto da De Montaigne, Locke, Rousseau e Gut Muts I fattori della nascita dello Sport in Inghilterra	
VERIFICHE SCRITTE	Somministrazione di Test a diverse tipologie	Primo Periodo Secondo Periodo	2 1
PALLAVOLO	Lavoro a piccoli gruppi o due gruppi per classe sotto la guida dei compagni che conoscono la disciplina sportiva	Palleggio di Alzata Bagher Attacco e Schiacciata Partita libera e a Tema	5
POTENZIAMENTO FISICO (svolto in alcune lezioni)	(a corpo libero e mediante l'utilizzo di bacchette e cerchi, palloni di varia grandezza e peso, manubri e cavigliere)	Consegna scheda individuale Potenziamento Arti Inferiori a Circuito Potenziamento Addominali a Circuito Potenziamento Generale a circuito Esercizi a Corpo Libero per il potenziamento specifico: addominali, dorsali, spalle, Arti superiori, abduttori, adduttori, glutei	1

GIOCHI DI MOVIMENTO (svolto in alcune lezioni)		Attività Libera Bandierina Scalpo Palla prigioniera Sparviero Trasporto Tappettoni Staffetta di velocità Staffetta con i palloni Palla al Quadrato Bandiera Sarda Conoscenza del Friesby	9
TEST FINALI	Test Motori per valutare la: <ul style="list-style-type: none"> • Forza - Velocità • Resistenza 	80 metri 60 metri 20 metri Abalakov Salto in lungo da fermo Lancio palla basket da seduti Addominali (30" e/o 60") Minicooper (6') 1000 m. x 2 1200 m. Cooper (12')	6

PORTO TORRES, _____

Prof. _____

GLI ALUNNI