



LICEO SCIENTIFICO - LINGUISTICO STATALE
"EUROPA UNITÀ"

VIA BERNINI – 07049 PORTO TORRES (SS)
TEL. 079-502254 FAX 079-5041191

PROGRAMMA SVOLTO in EDUCAZIONE FISICA

anno scolastico 2011/2012

classe 2B

• PRESENTAZIONE DEL PROGRAMMA

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 x 2 1200 metri Mini Ripetute Aerobiche Maschi: m. 360 x 5 x 2 Femmine: m. 240 x 3 x 5 "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 Passaggio della Cavallina	2
GIOCHI TRADIZIONALI e di STRADA	Lavoro a piccoli gruppi o due gruppi per classe	Presentazione Modulo mediante diapositive su Power Point IL GIOCO: significato, valore educativo, storia. Assegnazione compiti: ricerche giochi tradizionali, costruzione di alcuni strumenti di gioco; Preparazione e presentazione giochi tradizionali e di strada	7
PALLATAMBURELLO	Lavoro a piccoli gruppi o due gruppi per classe	Presentazione Gioco Sportivo Conoscenza generale delle regole, aspetti tecnici e tattici Giochi vari con l'attrezzo Partite a tema	3

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 Partite a Tema Circuito Finale di Valutazione	3
CALCIO	Lavoro a piccoli gruppi o due gruppi per classe sotto la guida dei compagni che conoscono la disciplina sportiva	Controllo della palla Guida della palla Passaggio della palla Tiro in porta Colpo di Testa Circuito Finale di Valutazione	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)	Esercizi a Corpo Libero per il potenziamento specifico: addominali, dorsali, spalle, Arti superiori, abduttori, adduttori, glutei	3
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 	Le Capacità Motorie generali e sportive La Forza La Velocità La Resistenza Le Capacità Coordinative La Mobilità Articolare Le capacità Tecniche, Tattiche e Strategiche Verifica orale e scritta	8
TOTALE ORE:			40

PORTO TORRES, _____

Prof. _____

GLI ALUNNI