LICEO SCIENTIFICO - LINGUISTICO STATALE
"EUROPA UNITA"

PROGRAMMA SVOLTO in EDUCAZIONE FISICA
Anno Scolastico 2011/2012
classe 3 A

- PRESENTAZIONE DEL PROGRAMMA

MODULO	ATTIVITA'	CONTENUTI	lezioni
PROGETTO "COMENIUS"	Attività Motorie e Sportive con i ragazzi svedesi dal 22 al 30 settembre 2011 a Porto Torres	Attività di preparazione Giochi in spiaggia Bici in città Escursione a Tula Stand Giochi tradizionali Fitness Acrogym Incontro di calcio	10
	Attività Motorie e Sportive con i ragazzi svedesi dal 18 al 28 aprile 2012 a Nacka (Stoccolma – Svezia) presso la Myrsioskolan	Allenamento e partita di Floorball Escursione, bagno in acqua gelida con sauna e Attività in ambiente naturale (Hellasgarden) Parco acquatico (a Sodertalije) Conoscenza e pratica del Kayak Escursione	
SITUAZIONE INIZIALE	Test Motori per valutare la: • Forza – Velocità • Resistenza	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 COOOPER 12 minuti 1000 metri 1200 metri	10
PALLACANESTRO	Lavoro a piccoli gruppi o due gruppi per classe sotto la guida dei compagni che conoscono la disciplina sportiva	Palleggio Passaggio Tiro Terzo tempo Difesa a uomo Difesa a zona Dai e Vai Partite a tema Circuito Finale di Valutazione	7
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	6
		TOTALE ORE:	36

PORTO TORRES, _____

Prof. Luigi Marras

GLI ALUNNI