

LICEO SCIENTIFICO - LINGUISTICO STATALE "EUROPA UNITA"

PROGRAMMA SVOLTO in EDUCAZIONE FISICA

anno scolastico 2011/2012

classe 5A

• PRESENTAZIONE DEL PROGRAMMA

MODULO	ATTIVITA'	CONTENUTI	lezioni
SITUAZIONE INIZIALE	Test Motori per valutare la: <ul style="list-style-type: none"> Forza - Velocità Resistenza 	<input type="checkbox"/> Salto in lungo da fermo <input type="checkbox"/> Lancio della palla di pallacanestro da seduti <input type="checkbox"/> 20 metri <input type="checkbox"/> 60 metri <input type="checkbox"/> 80 metri <input type="checkbox"/> Abalakov <input type="checkbox"/> Minicooper 6 minuti <input type="checkbox"/> 1000 metri <input type="checkbox"/> 1200 metri	6
FRISBEE	Lavoro a piccoli gruppi o due gruppi per classe	<input type="checkbox"/> Presentazione Gioco Sportivo <input type="checkbox"/> Conoscenza generale delle regole, aspetti tecnici e tattici <input type="checkbox"/> Giochi vari con l'attrezzo <input type="checkbox"/> Partite a tema	3
PALLATAMBURELLO	Lavoro a piccoli gruppi o due gruppi per classe	<input type="checkbox"/> Presentazione Gioco Sportivo <input type="checkbox"/> Conoscenza generale delle regole, aspetti tecnici e tattici <input type="checkbox"/> Giochi vari con l'attrezzo <input type="checkbox"/> Partite a tema	1
PALLAVOLO	Lavoro a piccoli gruppi o due gruppi per classe sotto la guida dei compagni che conoscono la disciplina sportiva	<input type="checkbox"/> Palleggio di Alzata <input type="checkbox"/> Bagher <input type="checkbox"/> Attacco e Schiacciata <input type="checkbox"/> Partite a Tema <input type="checkbox"/> Circuito Finale di Valutazione	9
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)	<input type="checkbox"/> Esercizi a Corpo Libero per il potenziamento specifico: addominali, dorsali, spalle, Arti superiori, abduttori, adduttori, glutei	2
ATTIVITA' LIBERA	<ul style="list-style-type: none"> Giochi e attività liberamente scelte dagli allievi in classe e/o palestra 	<input type="checkbox"/> Calcio, Pallavolo e Pallacanestro (palleggi liberi e partita) <input type="checkbox"/> Tennis tavolo, Pallatamburello, Badminton <input type="checkbox"/> Calciobalilla <input type="checkbox"/> Giochi di gruppo in classe <input type="checkbox"/> Altro...	11
INFORMAZIONI e VERIFICHE SCRITTE e 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 	<input type="checkbox"/> Meccanismi Energetici (ATP, aerobico e anaerobico) <input type="checkbox"/> Gli enzimi e le attività motorie <input type="checkbox"/> Gli Ormoni e le attività motorie <input type="checkbox"/> I tipi di fibre muscolari	17
TOTALE ORE:			49

• LETTURA e FIRMA del PROGRAMMA SVOLTO

PORTO TORRES, _____

Prof. Luigi Marras