

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

ANNO SCOLASTICO 2022/ 2023

S.S. di 1° grado DI MENAGGIO CLASSE III- A

- Test salto in lungo da fermo , test di velocità (30/40 mt.), percorso a navetta
- Test di resistenza su percorso graduale nel tempo.
- Esercitazioni a corpo libero , a coppie e in gruppo
- Attività miranti al potenziamento della muscolatura addominale e dorsale
- Attività per la mobilitazione del cingolo scapolo omerale, del cingolo pelvico e della colonna vertebrale.
- Attività implicanti il miglioramento dell'educazione respiratoria
- Esercitazioni tendenti a migliorare il senso dell'equilibrio statico e dinamico
- Attività sull'asse d'equilibrio , in varie situazioni di controllo.
- Interventi motori per l'ottimizzazione della funzione cardio - Circolatoria
- Esercizi realizzatori di una migliore efficienza della forza esplosiva
- Attività volte al consolidamento e all'ulteriore affinamento della coordinazione dinamica generale ,del rapporto mano occhio, oculo - podalico e dello spazio tempo
- Esercizi rivolti ad una migliore flessibilità articolare -stretching
- Attività legate ai piccoli e grandi attrezzi esistenti e funzionali: funicelle, cerchi , palloni medicinali , coni ,bacchette e attrezzi di fortuna.
- Capovolta in avanti , con appoggio delle mani e senza, e con superamento di ostacoli
- Attività in circuito a stazioni, per settori muscolari
- Circuito cronometrato con superamento di piccoli e grandi attrezzi .
- Atletica leggera: salto in alto, corse veloci, e di resistenza ,staffette
- Attività sportive collettive:, grandi giochi di squadra.
- Pallavolo: fondamentali, battuta, palleggio, bagher, schiacciata , muro ,
- Schemi di ricezione, e di attacco, regolamento tecnico , pratica di gioco , ruolo e compito dei giocatori e pratica di gioco .
- Pallacanestro : fondamentali con e senza palla ,palleggio
- , passaggio ,tiro ,marcamento, smarcamento dell'avversario, ruolo e compito dei giocatori in campo, Play-maker , guardie , ali , pivot, Regolamento tecnico e annessa pratica di gioco.
- Calciotto regole e pratica sportiva
- Giochi di gruppo con e senza palla ,dodge ball
- Progressione ginnica realizzata su elaborazione e inventiva dei ragazzi
- Volteggio a gambe divaricate con superamento a varie altezze (cavallina)
- Volteggio in lungo
- confronti di classe di pallavolo e pallacanestro (maschi femmine)
- I sistemi energetici ATP(meccanismo aerobico e anaerobico)
- Giochi olimpici
- Il doping e le sostanze dopanti
- Jesse Owens Olimpiadi di Berlino del 1936
- Regolamenti di Pallavolo e Pallacanestro
- Il fair play , la carta dello sportivo.

Menaggio li 30/05/2023

Gli allievi

L'insegnante

Salvatore Schettino