

PROGRAMMA

TRIENNIO

Anno scolastico 2010-11

Materia: **EDUCAZIONE FISICA**

Insegnante: **ANNA GASBARRI**

**Potenziamento fisiologico e rielaborazione degli schemi motori di base attraverso:**

Esercizi di mobilizzazione articolare  
Esercizi di coordinazione oculo-manuale, oculo-pedale e spazio-temporale  
Esercizi di allungamento  
Esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero e con attrezzi  
Esercizi preventivi e correttivi  
Andature varie (galoppo laterale, passo saltellato, ecc)  
Esercizi respiratori e di rilassamento  
Esercizi di educazione posturale  
Esercizi pliometrici, isometrici e isotonici  
Esercizi a coppie e in gruppo  
Giochi sportivi

**Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico attraverso:**

Rispetto di regole predeterminate  
Assunzione di ruoli  
Miglioramento della socializzazione

**Conoscenza e pratica delle attività sportive:**

Tennis tavolo  
Pallamano: fondamentali individuali e di squadra  
Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra  
Badminton  
Calcetto  
Regolamento tecnico dei vari giochi sportivi  
Atletica leggera: corsa veloce- partenza dai blocchi- getto del peso-staffetta 4x100-lancio del disco  
Palla tamburello

Apparato scheletrico  
Apparato articolare  
Paramorfismi  
Apparato muscolare  
Apparato respiratorio  
Apparato cardio-circolatorio  
Pronto Soccorso: respirazione artificiale; massaggio cardiaco  
Ed. stradale