Liceo Classico e Internazionale "C. Botta" – Ivrea

PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico: 2016-2017 Classe:……4 H……

Docente:……Elisa Benedetto……

Disciplina……Educazione Fisica……

Esercizi di riscaldamento: preatletismo generale (skip, corsa balzata, galoppi laterali, passo saltellato, step, scatti, allunghi, ecc).
Esercizi di equilibrio statico e dinamico.
Esercizi di trazione e spinta.
Esercizi di coordinazione a corpo libero e con ausilio di piccoli attrezzi.
Esercizi di potenziamento per le grandi masse muscolari (addominali, dorsali, arti inferiori e superiori) a corpo libero e attraverso l'uso di palle mediche da 3 Kg e manubri da 2 Kg.
Esercizi di scioltezza articolare e stretching.
Corsa di mezzofondo e uso del parkour presso i Giardini pubblici e test velocità.
Andature ginnastiche con musica.
Percorsi ginnastici con ausilio di grandi e piccoli attrezzi (spalliere, cavallina, trave, cuscini propriocettivi, funicelle, palloni ecc.
Esercizi di fitness con piccoli attrezzi.
Salto in alto: dal salto all'italiana al Fosbury.
Quadro Svedese: elementi propri dell'attrezzo.
Capovolte avanti e indietro.
Verticale in sospensione e appoggio.
Scala orizzontale: traslocazioni
Pallavolo: esercizi per fondamentali individuali e di squadra. Gioco. Compiti di arbitraggio
Pallacanestro: esercizi per fondamentali individuali, staffette con tiri in 3^ tempo e liberi.
Hit-ball. Dodge-ball, Calcetto, Pallamano, Hit-ball
Camminate in zona urbana ed extra-urbana min 5Km.

Ivrea, 4 giugno 2017 Il Docente

……Elisa Benedetto

Gli alunni……..