Liceo Carlo Botta – Ivrea

PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico: 2016-2017 Classe: **4 F**

Docente: **Bartolomeo PICICHE'**

Disciplina: **Educazione Fisica**

- Esercizi di locomozione e di riscaldamento: marcia, corsa, allunghi, andature preatletiche, staffetta.
- Esercizi di mobilizzazione del rachide.
- Potenziamento generale e specifico a carico naturale (palle mediche 2, 3, 4 Kg) e funicelle anche sotto forma di circuit training.
- Esercizi di scioltezza articolare, flessibilità e allungamento muscolare(stretching).
- Esercizi di respirazione e rilassamento.
- Esercizi di destrezza.
- Ginnastica artistica a corpo libero e con grandi attrezzi.
- Esercizi ai grandi attrezzi eseguiti anche in forma di circuito.
- Atletica leggera: corsa lenta e veloce, salti e lanci.
- PALLAVOLO: fondamentali individuali e gioco di squadra.
- PALLACANESTRO: fondamentali individuali e gioco di squadra.
- PALLAMANO: regole fondamentali e gioco di squadra.
- CALCETTO: regole fondamentali e gioco di squadra
- ULTIMATE FREESBY: passaggi e giochi di squadra.
- PALLA BASE: fondamentali individuali e gioco di squadra.
- HIT-BALL: regole e fondamentali di gioco.
- FAUST BALL: regole fondamentali e gioco di squadra.
- TENNIS TAVOLO: regole e tattiche di gioco.
- TCHOUKBALL: regole e fondamentali di gioco.
- MADBALL: regole e fondamentali di gioco.
- ULTIMATE FREESBY: regole e fondamentali di gioco.
- BADMINTON: regole e fondamentali di gioco.
- FIST BALL: regole e gioco di squadra.

- FOOT GOLF: regole e gioco di squadra.
- PALLA TENNIS: regole e gioco di squadra.
- PALLA PRIGIONIERA E PALLA PRIGIONIERA OLANDESE.
- GIOCO DEI CINQUE PASSAGGI: regole e gioco di squadra.
- Tennis presso i campi del centro sportivo Tennis Club di Ivrea. Esercizi di coordinazione dei movimenti. Didattica e tecnica del palleggio dritto, rovescio e servizio. Giochi sul palleggio.

Ivrea, 12 giugno 2017 Il Docente

Bartolomeo PICICHE'

Gli Studenti

……..

……