ISTITUTO SUPERIORE “ITALO CALVINO” – Città della Pieve PG

Materia: EDUCAZIONE FISICA femminile

Libro di testo: IN PERFETTO EQUILIBRIO (Del Nista – Parker – Tasselli) Casa Editrice D’Anna

Anno Scolastico 2011-12

Classe: 1°B

PROGRAMMA

SVILUPPO DELLE CAPACITA’ CONDIZIONALI

* Avviamento e condizionamento organico per l’acquisizione della resistenza aerobica soprattutto con il mezzo “corsa continua”;
* Potenziamento generale a carico naturale;
* Esercitazioni per lo sviluppo della forza;
* Esercitazioni per lo sviluppo della velocità;
* Ginnastica tonificante.

SVILUPPO DELLE CAPACITA’ COORDINATIVE

* Esercizi di mobilità articolare e di allungamento muscolare allo scopo di conferire alle varie articolazioni il massimo grado di escursione ed ampiezza del gesto;
* Educazione respiratoria;
* Educazione alla decontrazione e al rilassamento;
* Esercizi di reazione, impulso, elasticità;
* Esercizi a corpo libero;
* Esercizi di orientamento nello spazio;
* Esercizi per lo sviluppo dell’organizzazione spazio-temporale;
* Esercizi di coordinazione dinamico-generale;
* Esercizi per lo sviluppo della coordinazione oculo-manuale;
* Esercizi per lo sviluppo della capacità di anticipazione;
* Esercizi per lo sviluppo della capacità di differenziazione.

ATLETICA LEGGERA

* Esercitazione di preatletismo generale e specifico.

GIOCHI SPORTIVI

* Esercitazione di acquisizione dei fondamentali dei seguenti sport di squadra:
  + Pallavolo;
  + Pallamano.

EDUCAZIONE ALLA PRATICA SPORTIVA

* Educazione alla tolleranza, al rispetto di sé e degli altri;
* Educazione alla convivenza civile ed al rispetto delle regole;
* Esercizi e giochi per la conoscenza reciproca;
* Educazione al fair-play.

MODULI TEORICI

* L’apparato scheletrico;
* Il sistema muscolare;
* Dibattito in classe sui valori dello sport prendendo spunto dalla canzone “Una Vita da mediano” di Ligabue.

Città della Pieve, 6 giugno 2012

L’insegnante

Gli alunni