

**6/LICEO STATALE "JACOPONE" TODI
ANNO SCOLASTICO 2017-2018
PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
CLASSE 3A CLASSICO**

Miglioramento e potenziamento fisiologico delle grandi funzioni organiche partendo da un migliore conoscenza anatomo-fisiologica del proprio corpo.

Incremento delle capacità aerobiche attraverso la corsa di durata:

- A.** Esercizi di potenziamento a carico naturale per gli arti inferiori: andature, balzi, saltelli, corsa calciata, skip, esercizi di allungamento e mobilizzazione;
- B.** Esercizi specifici per la muscolatura degli arti superiori, esercizi a corpo libero, potenziamento attraverso esercizi di contrasto ed opposizione, esercizi con gli elastici;
- C.** Esercizi specifici per la muscolatura addominale e dorsale: flessioni, torsioni, slanci dai decubiti prono e laterale, esercizi alla spalliera;
- D.** Esercizi di resistenza al salto ed esercizi di velocità su di un tratto breve.

Staffetta: illustrazione della specialità con riferimento particolare alla zona di precambio e cambio: tecniche: del passaggio del testimone, con cambio all' italiana e cambio all'americana.

Pallamano: Fondamentali di gruppo, regole di gioco, allenamento al tiro.

Passaggio degli ostacoli: tecniche del superamento dell'ostacolo, 1°gamba o gamba d'attacco; 2°gamba o gamba di richiamo, superamento degli ostacoli.

Giochi sportivi imperniati sulla valorizzazione del contenuto educativo e formativo della pratica sportiva e sulla forza di trasmettere valori morali, fondamentali per la vita quotidiana.

Pallavolo: fondamentali di palleggio e bagher eseguito da soli ed in coppie, da fermo ed in movimento. Servizio del basso e dall' alto con obbiettivi (cerchio nell' alto campo). A coppie: esercizio di palleggio–alzata-attacco; cenni sul muro: posizione delle mani, salto verso l'alto, sviluppo del sistema di gioco a W (doppia v) con palleggiatore al centro.

Pallacanestro: fondamentali di palleggio, tiro, terzo tempo.

Calcetto: fondamentali individua e gioco.

Salute, Solidarietà e Prevenzione.

Tutela della propria salute attraverso la conoscenza ed il rispetto di elementari norme igieniche ed alimentari, prevenzione dagli infortuni.

Verifiche tecniche: argomento scelto dagli alunni come oggetto di prova scritta.

L'INSEGNANTE

Zafferami Roberto