

LICEO STATALE "JACOPONE "TODI

ANNO SCOLASTICO 2019/2020

PROGRAMMI DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSE 1 **BSU**

Conoscenza anatomo - fisiologica del proprio corpo. Potenziamento grandi funzione organiche : corsa di durata per sviluppare le capacità aerobiche.

1. Esercizi a carico naturale per gli arti inferiori come andature, balzi,saltelli, eseguiti in coordinazione con gli arti superiori, skip basso,-alto, corsa calciata.
2. Esercizi di vario genere per sviluppare la muscolatura degli arti superiori. Esercizi per affinare la guida percezione spazio- temporale.
3. Esercizi con le palla per sviluppare una buona coordinazione oculo- manuale ed oculo- podalica.
4. Esercizi per sviluppare la muscolatura addominali e dorsali: flessioni, torsioni,slanci dei decubiti prono, supino , laterale.
5. Esercizi a coppia eseguiti anche con la palla.
6. Esercizi di pre - acrobatica : capovolta avanti indietro, passaggio in verticale con ricaduta in capovolta.

Giochi sportivi: impegnati sulla valorizzazione del contenuto educativo e formativo alla pratica sportiva e alla socializzazione.

Pallavolo:esercizi di contatto con la palla eseguiti singolarmente ed in coppia. Impostazione degli artii superiori ed inferiori per eseguire correttamente i fondamentali di palleggio e bagher. Servizio dal basso come obiettivo primario per superare la rete. Illustrazione del sistema a W per svolgere un set.

Pallacanestro: palleggio effettuato da fermo ed in corsa Passaggio a due mani dal petto eseguito in movimento con seguente arresto e tiro. Dinamica del tiro a canestro, tiro eseguito in terzo tempo.

L'alimentazione.

Le droghe ed doping

Per il pentamestre, vista la pandemia che ha stravolto l'anno scolastico la classe aveva già 1 voto o 2 voti che servono per la valutazione dello scrutinio finale

Todi, 11/06/2020

Insegnate

Zafferami Roberto

