

LICEO STATALE "JACOPONE "TODI
ANNO SCOLASTICO 2019/2020
PROGRAMMI DI EDUCAZIONE FISICA
CLASSE 3 B Scientifico

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

Incremento delle capacità aerobiche attraverso la corsa di durata:

1. Esercizi di potenziamento a carico naturale per gli arti inferiori: andatura, balzi, saltelli, corsa calciata , sikip, esercizi di allungamento e mobilizzazione;
2. Esercizi specifici per la muscolatura degli arti superiori, esercizi a corpo libero, potenziamento attraverso esercizi di contrasto ed opposizione, esercizi con gli elastici.
3. Esercizi specifici per la muscolatura addominale e dorsale: flessioni, torsioni, slanci dai decubiti prono e laterale, esercizio alla spalliera;
4. Esercizio di resistenza al salto ed esercizi di velocità su di un tratto breve.

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

Pallavolo: fondamentali di palleggio e bagher da soli ed a coppie eseguiti da fermo ed in movimento. Servizio dal basso e dall' alto con obiettivi (cerchio nell'altro campo), a coppie esercizi di palleggio- alzata – attacco cenni sul muro : posizioni delle mani- salto verso l'alto – sviluppo del sistema di gioco a W (doppia V con palleggio al centro).

Pallacanestro: fondamentali di palleggio,tiro,terzo tempo.

Calcetto: fondamentali individuali e gioco.

Salute, Solidarietà Prevenzione:

Tutela della propria salute la conseguenza ed il rispetto di elementari norme igieniche ed alimentari, provenienti dagli infortuni.

Per il pentamestre la classe non avendo voti, ha inviato all'insegnate degli elaborati scritti come prova per il voto finale di scrutinio.

Todi 12/06/2020

l'insegnante
Zafferami Roberto