

LICEO STATALE "JACOPONE "TODI
ANNO SCOLASTICO 2022-2023
PROGRAMMI DI EDUCAZIONE FISICA
CLASSE 1 B Scientifico

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

- Esercizi a carico naturale per gli arti inferiori come andature, balzi, saltelli, eseguiti in coordinazione con gli arti superiori, skip basso, -alto, corsa calciata.
- Esercizi di vario genere per sviluppare la muscolatura degli arti superiori. Esercizi per affinare la guida percezione spazio-temporale.
- Esercizi con la palla per sviluppare una buona coordinazione oculo-manuale ed oculo- podalica.
- Esercizi per sviluppare la muscolatura addominali e dorsali: flessioni, torsioni, slanci dei decubiti prono, supino , laterale.
- Esercizi a coppia eseguiti anche con la palla.

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 arti 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.

Atletica leggera: presentazione della specialità della staffetta: 4x00 e 4x400.

Salto in alto: tecnica della rincorsa e scavalcamiento dell'asticella con stile Fosbury

L'Insegnate
Zafferami Roberto