

# **Programma di educazione fisica effettivamente svolto**

Classe 3 Bsa

Esercizi atti a migliorare le abilità motorie:

- La forza: esercizi a carico naturale per migliorare la forza degli arti superiori ed inferiori.
- La resistenza: come allenare la resistenza.
- La velocità o rapidità: verifica della propria velocità, come allenare la velocità.
- La mobilità: esercizi atti a sviluppare la mobilità articolare del cingolo scapolo-omeroale e coxo-femorale, mobilità del rachide con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi.
- Esercizi di allungamento (stretching).
- La coordinazione: esercizi in tutte le posizioni, saltelli, vari tipi di andature, esercizi semplici e complessi, coordinazione oculo- manuale ed oculo- motoria podalica.
- L'equilibrio: equilibrio statico, dinamico.

Conoscenza degli sport di squadra:

- Pallavolo
- Pallacanestro
- Calcio a cinque

Di questi sport è stato affrontato, dal punto di vista pratico, il terreno di gioco, i fondamentali individuali e di squadra, l'arbitraggio, schemi di gioco, tattiche di gioco, piccoli tornei.

Altre attività:

- Ping Pong
- Roller – Blade
- Badminton

Teoria:

Il sistema nervoso. La cinesiologia muscolare: i movimenti del busto e degli arti inferiori e superiori. Nell'acqua in sicurezza. Semplici schemi di gioco dei vari sport di squadra (pallacanestro, pallavolo e calcio a 5). Regole giochi con la racchetta: ping-pong e badminton.

Pistoia 5 Giugno 2017

L'insegnante

Dami Stefania