

Materia d'insegnamento: Educazione Fisica

Classe:1A

Docente :Bartolucci Flavia.

a.s. 2013/2014

## PROGARMMA SVOLTO

- Esercizi fondamentali di preatletica;
- Corpo libero: esercizi da tutte le stazioni, es. a coppie, es in contrazione isometrica, ecc
- Esercizi principali di stretching
- Esercizi posturali,di tonificazione generale
- Pallavolo: tecnica dei fondamentali individuali (palleggio, bagher, schiacciata, battuta, muro); regole di gioco; partite e torneo
- Pallacanestro: tecnica dei fondamentali individuali (palleggio,passaggi,tiro piazzato e terzo tempo)
- Esercizi di agilità e destrezza al quadro svedese
- Esercizi di coordinazione oculo-manuale con la funicella

Lezioni teoriche con verifiche scritte su:principali posizioni e movimenti,apparato scheletrico

Gli Studenti

Alessandro Gioffrè  
Andrea Rocca  
.....  
.....

L'insegnante

Flavia Bartolucci