

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA CLASSE V° SEZ. E
Prof.ssa **STRINGARI FRANCESCA ROMANA**

- _ Esercizi di opposizione e resistenza,
- _ esercizi di potenziamento dei vari gruppi muscolari
(arti superiori ed inferiori, tratto addominale e dorsale)
- _ circuiti e lavoro a stazioni,
- _ esercizi di coordinazione generale e specifica,
- _ esercizi di scioltezza articolare
(tratto coxo-femorale, cingolo scapolo-omerale, lombare e dorsale)
- _ esercizi spazio-temporali (lanci, salti a differenti altezze e lunghezze)
- _ esercizi di equilibrio statico e dinamico,
- _ esercizi preventivi dei paramorfismi,
- _ sport di squadra: - pallavolo Le regole del gioco - I fondamentali individuali -
I tempi dell'attacco - i ruoli - I fondamentali di squadra
(La battuta, il palleggio, la schiacciata, il bagher, il muro,
l'attacco e la difesa).
- basket Le regole del gioco - I fondamentali individuali d'attacco -
il piede perno - il terzo tempo - I fondamentali individuali
di difesa - i ruoli - i fondamentali di squadra (Il tiro, il passaggio,
il palleggio, la difesa, l'attacco, la difesa 3 contro 3).
- calcio Le regole del gioco - i fondamentali individuali - i ruoli -
i fondamentali di squadra.
- _ sport individuali: - tennistavolo -Le regole del gioco - i colpi.
- _ Test motori : Circuito con asse di equilibrio, funicella, palla medica, e
Spalliera. Elevazione e tiri a canestro con il pallone da basket.

_ Nozioni di primo soccorso: Come si presta il primo soccorso : - il codice comportamentale - G.A.S. E MO.TO.RE. - La classificazione degli infortuni - come si effettua la chiamata al 118 - la posizione di sicurezza - L'ABCDE del soccorritore.
Le emergenze e le urgenze: - l'arresto cardiaco - il massaggio cardiaco, la respirazione artificiale.

ROMA, 15/05/2016

Gli alunni

Renzo Bodan
Simone Gregorini
Carlo Guazzanti

Prof.ssa

Francesca Stupe

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA CLASSE 1° SEZ. B
Prof.ssa **STRINGARI FRANCESCA ROMANA**

- _ Esercizi di opposizione e resistenza,
- _ esercizi di potenziamento dei vari gruppi muscolari
(arti superiori ed inferiori, tratto addominale e dorsale)
- _ circuiti e lavoro a stazioni,
- _ esercizi di coordinazione generale e specifica,
- _ esercizi di scioltezza articolare
(tratto coxo-femorale, cingolo scapolo-omerale, lombare e dorsale)
- _ esercizi spazio-temporali (lanci, salti a differenti altezze e lunghezze)
- _ esercizi di equilibrio statico e dinamico,
- _ esercizi preventivi dei paramorfismi,
- _ sport di squadra: - pallavolo Le regole del gioco - I fondamentali individuali -
I tempi dell'attacco - i ruoli - I fondamentali di squadra
(La battuta, il palleggio, la schiacciata, il bagher, il muro,
l'attacco e la difesa).
- basket Le regole del gioco - I fondamentali individuali d'attacco -
il piede perno - il terzo tempo - I fondamentali individuali
di difesa - i ruoli - i fondamentali di squadra (Il tiro, il passaggio,
il palleggio, la difesa, l'attacco, la difesa 3 contro 3).
- calcio Le regole del gioco - i fondamentali individuali - i ruoli -
i fondamentali di squadra.
- _ sport individuali: - tennistavolo -Le regole del gioco - i colpi.
- _ Test motori : Circuito con asse di equilibrio, funicella, palla medica, e
Spalliera. Elevazione e tiri a canestro con il pallone da basket.

ROMA 15/05/2016

Gli alunni

Prof. ssa

Chelini Margherita

Francesca Stupac

Maretti Giacomo

Siroti Valentina

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA CLASSE 2° SEZ. M
Prof.ssa STRINGARI FRANCESCA ROMANA

- _ Esercizi di opposizione e resistenza,
- _ esercizi di potenziamento dei vari gruppi muscolari
(arti superiori ed inferiori, tratto addominale e dorsale)
- _ circuiti e lavoro a stazioni,
- _ esercizi di coordinazione generale e specifica,
- _ esercizi di scioltezza articolare
(tratto coxo-femorale, cingolo scapolo-omerale, lombare e dorsale)
- _ esercizi spazio-temporali (lanci, salti a differenti altezze e lunghezze)
- _ esercizi di equilibrio statico e dinamico,
- _ esercizi preventivi dei paramorfismi,
- _ sport di squadra: - pallavolo Le regole del gioco - I fondamentali individuali -
I tempi dell'attacco - i ruoli - I fondamentali di squadra
(La battuta, il palleggio, la schiacciata, il bagher, il muro,
l'attacco e la difesa).
- basket Le regole del gioco - I fondamentali individuali d'attacco -
il piede perno - il terzo tempo - I fondamentali individuali
di difesa - i ruoli - i fondamentali di squadra (Il tiro, il passaggio,
il palleggio, la difesa, l'attacco, la difesa 3 contro 3).
- calcio Le regole del gioco - i fondamentali individuali - i ruoli -
i fondamentali di squadra.
- _ sport individuali: - tennistavolo - Le regole del gioco - i colpi.
- _ Test motori : Circuito con asse di equilibrio, funicella, palla medica, e
Spalliera. Elevazione e tiri a canestro con il pallone da basket.

ROMA 15/05/2016

Gli alunni

Ubaldo Papagno

Luigi Escurato

Daniel Bernardi

Prof. ssa

Frasca Angela