

# **PROGRAMMI DI EDUCAZIONE FISICA CLASSE 5 B a.s. 2015 - 2016**

**Prof.ssa IOZZI ROSAMARIA**

Potenziamento fisiologico, recupero della forma e del tono. Forza: elementi di isometria per gli arti alla parete e pliometria: esercizi di balzi e rimbalzi, potenziamento per gli arti e il busto a terra. Stretching abbinato a respirazione. Tecnici contro resistenza. Esercizi di mobilità articolare per i vari distretti muscolari con rilassamento segmentario e riallineamento posturale.

Coordinazione: Elementi di orientamento spaziale e di organizzazione spazio - temporale. Serie di saltelli abbinati a combinazioni complesse degli arti sup.(intersegmentaria)Tecnici della corsa in forma coordinata.

Piccoli attrezzi: Manubri- esercizi di potenziamento eseguiti in progressione a coppie. Step- routine con finalità allenanti eseguita su base musicale. Percorso misto di agilità e destrezza a cinque stazioni eseguito a tempo. Elastici: esercizi di potenziamento e stretching individuale e a coppie.

Grandi attrezzi: Gradoni- progressione a coppie. Spalliera- esercizi in appoggio e in sospensione. Quadro svedese- traslocazioni e figure. Pertica.

Educativa: Lavoro a coppie sugli opposti: opposizione-resistenza, sostegno-supporto, equilibrio reciproco, attraversamento-scavalcamo produzione di una progressione a coppie con gli elementi esplorati ed elementi di acrobatica

Teoria: tecniche di riequilibrio psicosomatico; Metodo, yoga, training autogeno, Elementi di consapevolezza posturale, di stretching e di rilassamento abbinato a respirazione. Paramorfismi e dismorfismi. Il doping .Storia dell'Educazione fisica

Meccanismi di rifornimento energetico; la contrazione muscolare

Atletica: Getto del peso, ostacoli , test di cooper

Giochi sportivi: Tennistavolo: minitorneo; pallavolo, pallacanestro, calcio e calcetto femminile

LA DOCENTE

GLI ALUNNI

.....

.....

.....

