

PROGRAMMI DI EDUCAZIONE FISICA CLASSE 5 C a.s. 2015 - 2016

Prof.ssa Longo Maria Adele

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. Tecnici della corsa in forma coordinata. Potenziamento a circuito. Endurance, corsa lenta a tempi individualizzati, variazioni di ritmo, preparazione per test di resistenza.

Grandi attrezzi: parallele asimmetriche, entrate, elementi figurati, difficoltà. Esecuzione in forma di progressione, elementi facoltativi. (Verifica) Tecnica dell'assistenza diretta a gruppi di tre.

Teoria: tecniche di riequilibrio psicosomatico; metodo Mezier, shatzu, yoga, training autogeno, osteopatia, riflessologia. (Verifica). Doping in sport. Concetti di base in lingua Inglese con metodologia Clil. Il doping, concetto di doping, breve storia, sostanze e tecniche dopanti. (Verifica).

Atletica: Test di resistenza aerobica: test di Cooper (Verifica). Velocità resistente: 400 metri, preparazione specifica e test (Verifica). Salto in alto, studio delle quattro fasi del salto. (Verifica).

Giochi sportivi: Pallavolo, partite. Tecnica del gioco calcio, miniprogetto di peer education. (Verifica guidata). Calcetto: partite su perimetro ridotto con palla a terra. Pallacanestro partite, organizzazione torneo streetball d'Istituto. Tennistavolo: partite singole e organizzazione torneo d'Istituto. (Verifica).

Educativa: Esercizi a coppie a corpo libero, sperimentazione dei concetti di opposizione-resistenza, sostegno-supporto, equilibrio reciproco e attraversamenti – scavalcamenti. Composizione a coppie di una progressione con tutti i concetti sperimentati. (Verifica).

Foggia 6 Giugno 2016

LA DOCENTE
Maria Adele Longo

Gli Alunni

Simone Montaruli

Celeste Centola

Pierpaolo Bellucci