



Istituto Statale Istruzione Superiore
"Isaac Newton" - VARESE



URS is a member of Registrar of Standards (Holdings) Ltd.
United Registrar of Systems Certificate No. 35520/A/0002/UK/IT

A.S.2015./16

PROGRAMMA DIDATTICO DI EDUCAZIONE FISICA

DOCENTE Senaldi Elena CLASSE 1° agri

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
0	56	56	

Contenuti

Esercizi di approfondimento e consolidamento delle capacità condizionali in generale e in particolare della resistenza, della forza degli arti inferiori e superiori con esercizi isotonici isometrici; esercizi di mobilità articolare e di allungamento muscolare su tutto il corpo; esercizi di velocità di esecuzione, di reazione e di traslocazione; numerosi percorsi di velocità di esecuzione. di traslocazione con piccoli a grandi attrezzi.

Esercitazioni di approfondimento di consolidamento delle capacità coordinative: andature della corsa completi e alternati, esercizi di tempismo, di coordinazione, di conoscenza spazio-temporale a corpo libero e con piccoli attrezzi; numerosi percorsi di agilità a corpo libero e/o con la palla di dimensioni diverse.

In particolare:

- nozioni di Orienteering: lettura e orientamento della piantina; segni convenzionali; nella pratica: posizionamento di attrezzi in palestra secondo piantine date, percorsi tra questi attrezzi, gara di orienteering alla Cascina Tagliata.
- basket: esercizi di ball handing, palleggio destro e sinistro, arresti, passaggi, cambio di mano, tiri da fermo, basket3
- capovolta avanti da fermi e saltata, verticale sulle spalle, verticale in sospensione alla spalliera, accenno alla verticale sulle braccia
- salto triplo: esecuzione corretta e coordinata
- uso del remoergometro: analisi della remata

Attività di recupero

Attività di recupero in itinere

Varese, li8 giugno 2016

il Docente

Senaldi Elena