



Istituto Istruzione Secondaria Superiore S.A. De Castro O R I S T A N O
Piazza Aldo Moro,2 , Tel 0783-70110/769106 - Fax 0783-777235
CF: 90050990952
Mail ORIS011007@Istruzione.it - Pec. ORIS011007@Pec.istruzione.it

Anno scolastico 2018/2019

Programma di EDUCAZIONE FISICA svolto nella classe 4[^] A L.S.
Insegnante prof. Giuseppe Pianti

Pallavolo: nozioni sui fondamentali ed esercitazioni;

- bagher;
- battuta (tipo tennis e dal basso);
- sensibilizzazione e palleggio;
- ricezione.

Esercitazioni propedeutiche all'attacco.

Esercitazioni tattiche.

Partita .

Pallacanestro: nozioni sui fondamentali ed esercitazioni;

- sensibilizzazione e palleggio;
- terzo tempo;
- arresto e tiro;
- giro;
- cambio di mano, di direzione e di velocità;
- passaggio due mani dal petto, baseball e sopra la testa

Pallatamburello: fondamentali.

Capacità condizionali e coordinative: giochi a regole miste, attività ludiche varie (velocità, coordinazione oculo-podalica, organizzazione spazio-temporale, anticipazione motoria etc.).

Parte teorica:

- circolazione sanguigna e apparato cardio-circolatorio;
- meccanica e fisiologia della respirazione;
- alimentazione (cenni generali);
- regole della pallacanestro;
- regole della pallavolo.

Sono state utilizzate, inoltre, alcune parti di lezione per dialogare con gli alunni su problemi inerenti la vita scolastica, la vita sociale e problemi personali.

Gli alunni

Il docente
