

# **Istituto tecnico commerciale “Primo Levi” anno scolastico 2016/17**

## **Corso IGEA**

### **Materia: educazione fisica**

### **Docente Pettinau Simone**

### **CLASSE 1E**

#### **PROGRAMMA SVOLTO**

- Esercizi di ginnastica educativa e formativa, comprendenti tutta la gamma degli esercizi elementari semplici e combinati degli arti superiori, inferiori e del busto, eseguiti dalla stazione eretta, in ginocchio ed in decubito supino o prono, curando il meccanismo della respirazione. Tali esercizi, tipici dell’Educazione Fisica di base, hanno lo scopo di contribuire a fare acquisire abitudini motorie semplici e complesse, dotando gli allievi, nello stesso tempo, di una certa resistenza di base.
- Esercizi di mobilità articolare ed allungamento muscolare, miranti a conferire nelle varie articolazioni il massimo grado di escursione e quindi di ampiezza del gesto.
- Esercizi e giochi di equilibrio, coordinazione, prontezza, destrezza e ritmo. Staffette e circuiti.
- Esercizi di educazione respiratoria in stazione eretta, seduta ed in decubito.
- Esercizi di irrobustimento e potenziamento muscolare a carico naturale, con carichi leggeri (manubri, bastoni, palle mediche) e pesanti (bilanciere o compagno sulle spalle).
- Esercizi preatletici specifici per la corsa, i lanci, i salti.
- Esercizi con piccoli attrezzi (palle, clavette, funicelle, bacchette) ed ai grandi attrezzi (parallele, cavallina).
- Elementi di base della Ginnastica artistica (capovolta avanti, dietro e saltata, ruota e rotonda, verticale e ribaltata) e di ginnastica preacrobatica con pedana elastica.
- Giochi ginnastici, propedeutici, presportivi, non codificati con variazione delle regole in base alle capacità degli alunni (palla prigioniera, palla tra due fuochi, palla rilanciata, palla base, percorsi e staffette, ecc.).
- Giochi sportivi di squadra: Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Tennis Tavolo (fondamentali individuali e di squadra, tattica di gioco, partite didattiche e tornei interni alla classe).
- Conoscenza e utilizzo degli attrezzi atti al potenziamento della muscolatura, della palestra dell’istituto con somministrazione graduale dei carichi a seconda dell’età e della capacità basate sulla forza preesistente

**Gli alunni:**

**L’insegnante:**