

	 Istituto di Istruzione Superiore "Vincenzo Benini" MELEGNANO	SQ 004/Rev 0
	PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO	Pag. 1 di 2

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

DOCENTE LUCA DEFRAIA

DISCIPLINA EDUCAZIONE FISICA

CLASSE 4[^] SEZ. E-F-L LICEO

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:

Irrobustimento muscolare attraverso esercitazioni a carico naturale o con sovraccarico tendenti allo sviluppo dei vari tipi di forza.

Mobilità articolare con ricerca dell'ampiezza del gesto attraverso esercitazioni di mobilità attiva e passiva. (stretching)

Funzione cardiocircolatoria mediante potenziamento del sistema aerobico con esercitazioni di durata su lunghe distanze e ripetute veloci.

Velocità con pratica di attività in regime anaerobico lattacido.

Rielaborazione schemi motori : coordinazione segmentaria e intersegmentaria

PRATICA SPORTIVA:

Giochi di squadra:

In questa fascia di età l'apprendimento è stato finalizzato allo sviluppo del gioco. Si è ricercato il miglioramento del gesto fondamentale attraverso il perfezionamento delle capacità coordinative quali la destrezza e la precisione.

Le esercitazioni hanno contemplato azioni proposte nelle più svariate situazioni al fine di dare padronanza all'allievo che è stato posto in condizioni di risolvere velocemente qualsiasi problematica di tipo motorio.

Si sono infine evidenziate le qualità morali quali la tenacia e la capacità di soffrire.

Gli sport di squadra svolti sono stati:

- PALLAVOLO
- PALLACANESTRO
- CALCETTO

Regole e svolgimento del gioco.

Fondamentali individuali e di squadra.

	 Istituto di Istruzione Superiore "Vincenzo Benini" MELEGNANO	SQ 004/Rev 0
	PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO	Pag. 2 di 2

ATTIVITA' EXTRASCOLASTICA: uscita c/o IDROSCALO MILANO (barca a vela)

Melegnano, 8 giugno 2019

Firme alunni

Firma docente
