



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE *Pietro Sette*



PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

1[^]B ITE

A.S. 2024/2025

DOCENTE: Caterina Frustaci

Il programma svolto si è attenuto, per quanto possibile, alla programmazione iniziale svolgendo quanto di seguito elencato:

1. POTENZIAMENTO FIOLOGICO;
 - a) Miglioramento delle capacità cardio-circolatorie;
 - b) Miglioramento del tono muscolare;
 - c) Miglioramento della mobilità e scioltezza generale;
 - d) Esercizi di resistenza, forza, velocità e stretching;
 - e) Test d'ingresso ed intermedi.
2. RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI
 - a) Esercizi di coordinazione generale;
 - b) Esercizi di coordinazione oculo-manuale ed oculo-podalica;
 - c) Esercizi per l'equilibrio dinamico;
 - d) Esercizi di abilità.
3. CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO
 - a) Rispetto delle regole predeterminate;
 - b) Assunzione dei vari ruoli;
 - c) Affidamento, a rotazione, di compiti di giuria e arbitraggio;
 - d) Applicazione di schemi di gara;
 - e) Acquisizione di un sano rapporto con l'ambiente.
4. CONOSCENZE E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE
 - a) Attività all'aperto: corsa di resistenza, corsa veloce e la staffetta;
 - b) Tecnica individuale collettiva nella pallavolo: il regolamento di gioco;
 - c) Tecnica individuale collettiva nel calcio;
 - d) Tecnica individuale collettiva nella pallacanestro;
 - e) Tecnica individuale e collettiva nel badminton.
5. INFORMAZIONI FONDAMENTALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI.
 - a) Modalità di prevenzione degli infortuni;
 - b) Nozioni di igiene;
 - c) Apparato scheletrico.
6. EDUCAZIONE CIVICA: il valore del rispetto delle regole: "il fair play".

Santeramo in Colle 29/05/2025
Gli alunni

Il Docente
Prof. Caterina Frustaci
