**

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

2^A 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 FISIOLOGICO;
2. Miglioramento delle capacità cardio-circolatorie;
3. Miglioramento del tono muscolare;
4. Miglioramento della mobilità e scioltezza generale;
5. Esercizi di resistenza, forza, velocità e stretching;
6. Test d’ingresso ed intermedi.
7. rielaborazione degli schemi motori
8. Esercizi di coordinazione generale;
9. Esercizi ci coordinazione oculo-manuale ed oculo-podalica;
10. Esercizi per l’equilibrio dinamico;
11. Esercizi di abilità.
12. CONSOLIODAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA’ E DEL SENSO CIVICO
13. Rispetto delle regole predeterminate;
14. Assunzione dei vari ruoli;
15. Affidamento, a rotazione, di compiti di giuria e arbitraggio;
16. Applicazione di schemi di gara;
17. Acquisizione di un sano rapporto con l’ambiente.
18. CONOSCENZE E PRATICA DELLE ATTIVITA’ SPORTIVE
19. Attività all’aperto: corsa di resistenza, corsa veloce e la staffetta;
20. Tecnica individuale collettiva nella pallavolo;
21. Tecnica individuale collettiva nel calcio;
22. Tecnica individuale collettiva nella pallacanestro: regolamento di gioco;
23. Tecnica individuale e collettiva nel badminton.
24. INFORMAZIONI FONDAMENTALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI.
25. Modalità di prevenzione degli infortuni;
26. Nozioni di igiene;
27. Apparato muscolare.
28. ED. CIVICA: il doping e le sostanze dopanti.

Santeramo in Colle29/ 05/2025

Il Docente

Prof. Caterina Frustaci

Gli alunni

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_