PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

2^B ITE

A.S. 2025/2026

DOCENTE: Caterina Frustaci

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

1. POTENZIAMENTO FISIOLOGICO;
   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 ci coordinazione oculo-manuale ed oculo-podalica;
   c) Esercizi per l'equilibrio dinamico;
   d) Esercizi di abilità.
3. CONSOLIODAMENTO 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;
   c) Tecnica individuale collettiva nel calcio;
   d) Tecnica individuale collettiva nella pallacanestro: regolamento di gioco;
   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 muscolare.
6. ED. CIVICA: il doping e le sostanze dopanti.

Santeramo in Colle26/ 05/2026

Il Docente

Prof. Caterina Frustaci

Gli alunni

_____

_____

_____