# Istituto di Istruzione Secondaria Superiore





**I.P.S.I.A. - I.T.C. - L.S.**

C.F. 91053080726

***Via F.lli Kennedy, 7***

70029 SANTERAMO IN COLLE - BARI

bais01600d@istruzione.it

iisssanteramo@pec.it

[*www.ipsiasanteramo.it*](http://www.ipsiasanteramo.it)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I.P.S.I.A.*****Via F.lli Kennedy, 7***Tel 0803036201­ – Fax 0803036973 | **Liceo Scientifico*****Via P. Sette, 3****Tel –Fax 0803039751* | **I.T.C. “N. Dell’Andro”*****Via P. Sette, 3***Tel –Fax 0803039751 |

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

2^C ITE

A.S. 2023/2024

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 Colle 29/05/2024 Il Docente

Prof. Caterina Frustaci

 Gli alunni

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

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

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