PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

Classe 4^C RIM

A.S. 2025/2026

DOCENTE: prof. Caterina Frustaci

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

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO:

1. test d'ingresso ed intermedi, esercizi di stretching, sviluppo delle qualità fisiche di base e varie andature;
2. esercizi di mobilità e scioltezza articolare degli arti superiori, degli arti inferiori, il piede ed il bacino;
3. flessioni e torsioni e circonduzioni del busto;
4. esercizi di mobilizzazione della colonna vertebrale;
5. esercizi combinati fra gli arti superiori ed arti inferiori, validi per il miglioramento della destrezza;
6. esercizi tonificanti e di rafforzamento per la muscolatura addominale e dorsale;
7. esercizi a corpo libero in stazione eretta ed in stazione di decubito (supino e prono);
8. esercizi di respirazione e defaticamento.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO:

1. rispetto delle regole – assunzione di vari ruoli- applicazione di schemi di gioco.

SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA:

1. pallavolo, pallacanestro, tennis tavolo, badminton, calcio
2. conoscenza e pratica della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra: cenni dei regolamenti di gioco.
3. atletica leggera: la staffetta e la corsa di resistenza.

INFORMAZIONI FONDAMENTALI:

1. tutela della salute.

INFORMAZIONI GENERALI:

1. norme da rispettare per una corretta igiene alimentare, igiene personale ed ambientale;
2. posture corrette da assumere, sedentarietà e sport.
3. apparato cardio-circolatorio.

TEORIA DEGLI SPORTS INDIVIDUALI E DI SQUADRA:

1. pallavolo – pallacanestro: teoria dei fondamentali e del regolamento di gioco con visione di video, inerenti agli sport trattati
2. atletica leggera: le specialità e i regolamenti di gara.

NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO:

1. nozioni di igiene.
2. modalità di prevenzione degli infortuni.

Santeramo in Colle 26/05/2026

Docente

Caterina Frustaci

Gli alunni

_____

_____

_____