

**PROGRAMMA DIDATTICO DI
Educazione Fisica 2009 / 2010
Prof. ADRIANA RIERA**

CLASSE: 3^A C

- **Resistenza generale:** adattamento dell'organismo allo sforzo prolungato sia a livello cardio-respiratorio sia muscolare.
- **Coordinazione oculo-segmentaria:** esercizi singoli e in gruppo di lancio e presa con applicazione nei giochi di squadra.
- **Equilibrio statico** figure di acrosport a coppie e in tre. Verifica in coppia.
- **Potenziamento muscolare generale** a carico naturale e con l'ausilio di macchinari, .
- **Verifica:** tests per misurare la forza dei muscoli addominali, la forza degli arti inferiori, la forza degli arti superiori, la reattività.
- **Pallavolo:** : elementi base: palleggi, bagher, battuta, schiacciata, muro. Verifica sulle battute, Schemi di difesa a doppia w, applicazione e verifica in partita
- **Basket:** elementi fondamentali: palleggio, passaggio, tiro, partite, verifica attraverso percorso a tempo.
- **Atletica:**
 - Getto del peso**
 - Salto in lungo:** rincorsa, stacco, arrivo
 - Velocità:** partenza dai blocchi, test sui 30m. e 60m.
Verifica delle specialità affrontate nelle gare interne di atletica su pista (22-04 2010)
- **Progetto Danza:** 10 ore di hip pop, per preparare una coreografia presentata alle Olimpiadi della Danza il 27 marzo 2010)

Durante l'anno è stata effettuata la seguente uscita didattica :
Kayak all'Idroscalo (25 -05- 2010)

L'insegnante :
Adriana Riera

Gli studenti:

Milano 03-06-2010