

## **Liceo Michelangelo Cagliari**

PROGRAMMA di EDUCAZIONE FISICA : CLASSE 4G

a.s.2017/18

insegnante :Maria Cristiana Piras

### MODULO 1:TEST MOTORI

test sulle capacità condizionali (addominali; dorsali;funicella).

### MODULO 2: POTENZIAMENTO FISIOLOGICO :

esercitazioni individuali esercitazioni in gruppo e in coppia

corsa e sue varianti (corsa a ginocchia alte ,calciata dietro,galoppo laterale ,passo incrociato).

Esecitazioni a corpo libero degli arti superiori e inferiori.

Esercitazioni con la funicella per la coordinazione e i rafforzamento delle funzioni respiratorie e cardiocircolatorie : saltelli di vario tipo sul posto e in avanzamento.

Esercitazioni con i manubri e le bacchette per il potenziamento degli arti superiori

Esercitazioni addominali e dorsali

Esercitazioni con lo step

### MODULO 3 :

#### GIOCHI SPORTIVI:

Fondamentali individuali e di squadra

Pallavolo: partita didattica

Calcio a 5: partita didattica regolamento,arbitraggio

Tennistavolo:fondamentali individuali e partita didattica,

Badminton:fondamentali e prove di set

FIRME ALUNNI

FIRMA INSEGNANTE