# L.S.S. “ E. CURIEL”

Anno scolastico 2015/16

PROGRAMMA SVOLTO DI **EDUCAZIONE FISICA**

CLASSE 4^A -G

SVILUPPO DEL CARATTERE E DELLA SOCIALITA’

1. Sviluppo del senso sociale e civico
2. Maturazione del linguaggio tattico come mezzo di comunicazione evoluta durante attività di ordine competitivo e non

MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA’ COORDINATIVE

1. Miglioramento dell’equilibrio generale e di volo
2. Coordinazione senso-motoria finalizzata all’apprendimento di gesti tecnici efficaci
3. Sviluppo della destrezza generale

MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA’ CONDIZIONALI

1. Apprendimento di metodiche specifiche per l’allungamento muscolare
2. Miglioramento del tono muscolare attraverso lavori a circuito e l’utilizzo di piccoli e grandi attrezzi

CONOSCENZA TECNICA DELLE SEGUENTI DISCIPLINE SPORTIVE

###### Individuali

1. Atletica: :, , corsa di velocità e di resistenza, , staffetta- salto in lungo
2. Ginnastica artistica: capovolte avanti e indietro - ruota - cavallina: esercizi propedeutici ai volteggi elementari ( frammezzo, staccata)
3. Tiro con l’arco : tecnica e prove di tiro
4. Arrampicata sportiva : perfezionamento della tecnica di salita
5. Scherma : elementi di base

* Mountain –Bike : Uso corretto del mezzo su diversi percorsi e terreni
* Badminton ; perfezionamento elementi di base del gioco con regole

**Discipline di squadra**

1. Pallavolo: tecnica dei fondamentali e regolamento di gioco.
2. Pallacanestro; tecnica dei fondamentali, regolamento di gioco e tattica elementare
3. Calcio a 5: tecnica dei fondamentali e regolamento di gioco
4. Pallamano : fondamentali perfezionamento e basi tattiche
5. Baseball : regole e sviluppo del gioco
6. La costruzione di un gioco prova per gruppi valutata
7. Frisbee altimate elementi tecnici di base del gioco con regole

Padova 4/6/2016 studenti L’insegnante