

## Programma di EDUCAZIONE FISICA

PROGRAMMA SVOLTO ANNO 2017 / 2018

CLASSI 5 sezione B AFM

INSEGNANTE: Antonio Tomarelli

**Atletica leggera:** velocità, tecnica esecutiva; la corsa di resistenza, metodologia allenamento del fondo e mezzofondo.

Salto in alto: tecnica esecutiva.

**Attrezzistica:** il passaggio alla cavallina: in divaricata, in framezzo.

Corpo libero (capovolta, verticale, ruota).

**Calcetto:** fondamentali di gioco, tattica di gioco, il contropiede e la difesa zona.

Regolamento di gioco, il ruolo dell'arbitro, i falli.

**Pallacanestro:** fondamentali individuali senza palla, fondamentali individuali con palla: il tiro, il passaggio, il palleggio; fondamentali di squadra, 3x3, 5x5. Tattica di gioco: il contropiede, difesa zona, schemi offensivi: dai e vai, dai e cambia, dai e segui.

Regolamento di gioco, il ruolo dell'arbitro, i falli.

**Pallavolo:** fondamentali di gioco con palla e senza palla. Tattica di gioco: schemi offensivi e difensivi. Il ruolo del libero. Regolamento di gioco, il ruolo dell'arbitro, i falli.

**Badminton:** il gesto tecnico con la racchetta : il dritto , il rovescio, la battuta; tattica di gioco nel singolo e doppio. Regolamento di gioco, il ruolo dell'arbitro, e del direttore di gara.

Ginnastica respiratoria, ginnastica posturale, ginnastica al corpo libero, metodologia dell'allenamento delle capacità condizionali.

Metodi di allenamento delle capacità condizionali con sovraccarico; la coordinazione generale e speciale.

Teoria: Alterazioni apparato osseo: dimorfismi, paramorfismi.

Teoria:

- la salute come concetto dinamico;
- prevenzione e movimento;
- elementi di primo soccorso.