

## PROGRAMMA

Materia      **Ed.Fisica**      Classe 1B      A.S. **2014-2015**

- a) conoscenza e pratica delle seguenti discipline sportive: pallavolo, pallacanestro, , atletica leggera ( campestre, 100 mt. piani, 1000 mt., salto in lungo, salto in alto, getto del peso), nuoto ( crawl, dorso, rana, delfino, tuffo di partenza, virata, 50 mt. nei quattro stili);a) saper eseguire con le tecniche appropriate gesti motori delle discipline sportive individuali;  
b) saper eseguire i fondamentali individuali nelle situazioni di gioco;  
c) saper eseguire la tecnica di almeno quattro stili di nuoto.

### **CAPACITA':**

- a) incremento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza, elasticità e mobilità;  
b) miglioramento delle capacità coordinative;  
c) affinamento degli schemi motori fondamentali delle discipline sportive svolte.

E' stato quindi possibile costruire il lavoro di base che ha permesso di far partecipare a tutte le gare del campionato di istituto iron-man la totalità degli stessi con il conseguimento di conoscenze teoriche generali sull'allenamento e la preparazione tecnica di ogni singola disciplina :salto in alto e in lungo, getto del peso, 100mt 1000mt. campestre per l'atletica leggera Crawl,dorso,rana,delfino per il nuoto; hanno inoltre partecipato alle partite di pallavolo e pallacanestro per i giochi sportivi all'interno delle lezioni ed hanno raggiunto il livello minimo anche in queste discipline.

Per molti studenti che hanno partecipato al campionato iron-man sfida tutti... avanti il prossimo le discipline di squadra sono state anche, il rugby,il calcio ad 11, la pallanuoto,l'atletica ed il nuoto.

Cenni di metodologia dell'allenamento, di anatomia, fisiologia, igiene, e regolamenti Non non molto spazio è stato dedicato ai grandi attrezzi per motivi di spazio fisico,infatti la palestra è sempre utilizzata da un grande numero di studenti e di scuole,e per problemi di tempo

B.S.Lorenzo,31/5/2015

l'insegnante  
**Stefano Nardoni**