

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A.S. 2014/2015

CLASSE: 1^A

1. Miglioramento e potenziamento della resistenza attraverso metodi continui, con l'uso della corsa lunga e lenta;
2. Specifici per la velocità (esercizi di sprint, skip, corsa lanciata);
3. Miglioramento della coordinazione, equilibrio, ritmo attraverso esercizi con la funicella;
4. Miglioramento e potenziamento della forza;
5. Potenziamento muscolare
6. Giochi sportivi: pallavolo (palleggio, battuta, bagher); calcio; basket
7. Valutazione capacità condizionali:
 - a) resistenza (test di Cooper)
 - b) velocità (mt. 30)
 - c) Test muscolare (addominali, forza braccia, mobilità articolare)
 - d) Percorso misto con attrezzi (palleggio basket, salto con ostacoli, funicella, capovolta, saltelli alla panca e dentro ai cerchi)
 - e) Lancio della palla medica
 - f) Combinazione saltelli con la funicella
8. Teoria: sistema scheletrico.

Giulianova, lì 04 Giugno 2015

Prof. Gerardini Lida



PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A.S. 2014/2015

CLASSE: 2^A

1. Miglioramento e potenziamento della resistenza attraverso metodi continui, con l'uso della corsa lunga e lenta;
2. Specifici per la velocità (esercizi di sprint, skip, corsa lanciata);
3. Miglioramento della coordinazione, equilibrio, ritmo attraverso esercizi con la funicella;
4. Miglioramento e potenziamento della forza;
5. Potenziamento muscolare
6. Giochi sportivi: pallavolo (palleggio, battuta, bagher); calcio; basket
7. Valutazione capacità condizionali:
 - a) resistenza (test di Cooper)
 - b) velocità (mt. 30)
 - c) Test muscolare (addominali, forza braccia, mobilità articolare)
 - d) Percorso misto con attrezzi (palleggio basket, salto con ostacoli, funicella, capovolta, saltelli alla panca e dentro ai cerchi)
 - e) Lancio della palla medica
 - f) Combinazione saltelli con la funicella
8. Teoria: sistema muscolare.

Giulianova, lì 04 Giugno 2015

Prof. Gerardini Lida



PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A.S. 2014/2015

CLASSE: 3^A

1. Miglioramento e potenziamento della resistenza attraverso metodi continui, con l'uso della corsa lunga e lenta;
2. Specifici per la velocità (esercizi di sprint, skip, corsa lanciata);
3. Miglioramento della coordinazione, equilibrio, ritmo attraverso esercizi con la funicella;
4. Miglioramento e potenziamento della forza;
5. Potenziamento muscolare
6. Giochi sportivi: pallavolo (palleggio, battuta, bagher); calcio; basket
7. Valutazione capacità condizionali:
 - a) resistenza (test di Cooper)
 - b) velocità (mt. 30)
 - c) Test muscolare (addominali, forza braccia, mobilità articolare)
 - d) Percorso misto con attrezzi (palleggio basket, salto con ostacoli, funicella, capovolta, saltelli alla panca e dentro ai cerchi)
 - e) Lancio della palla medica
 - f) Combinazione saltelli con la funicella
8. Teoria: apparato cardio circolatorio.

Giulianova, lì 04 Giugno 2015

Prof. Gerardini Lida



PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A.S. 2014/2015

CLASSE: 4^A

1. Miglioramento e potenziamento della resistenza attraverso metodi continui, con l'uso della corsa lunga e lenta;
2. Specifici per la velocità (esercizi di sprint, skip, corsa lanciata);
3. Miglioramento della coordinazione, equilibrio, ritmo attraverso esercizi con la funicella;
4. Miglioramento e potenziamento della forza;
5. Potenziamento muscolare
6. Giochi sportivi: pallavolo (palleggio, battuta, bagher); calcio; basket
7. Valutazione capacità condizionali:
 - a) resistenza (test di Cooper)
 - b) velocità (mt. 30)
 - c) Test muscolare (addominali, forza braccia, mobilità articolare)
 - d) Percorso misto con attrezzi (palleggio basket, salto con ostacoli, funicella, capovolta, saltelli alla panca e dentro ai cerchi)
 - e) Lancio della palla medica
 - f) Combinazione saltelli con la funicella

Giulianova, lì 04 Giugno 2015

Prof. Gerardini Lida



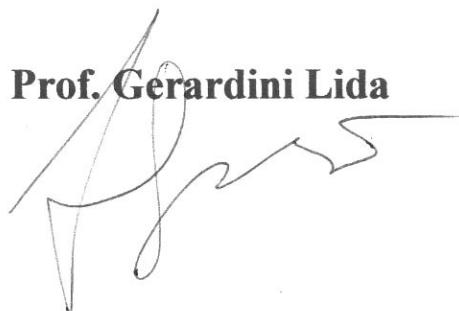
PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A.S. 2014/2015

CLASSE: 3^a E

1. Miglioramento e potenziamento della resistenza attraverso metodi continui, con l'uso della corsa lunga e lenta;
2. Specifici per la velocità (esercizi di sprint, skip, corsa lanciata);
3. Miglioramento della coordinazione, equilibrio, ritmo attraverso esercizi con la funicella;
4. Miglioramento e potenziamento della forza;
5. Potenziamento muscolare
6. Giochi sportivi: pallavolo (palleggio, battuta, bagher); calcio; basket
7. Valutazione capacità condizionali:
 - a) resistenza (test di Cooper)
 - b) velocità (mt. 30)
 - c) Test muscolare (addominali, forza braccia, mobilità articolare)
 - d) Percorso misto con attrezzi (palleggio basket, salto con ostacoli, funicella, capovolta, saltelli alla panca e dentro ai cerchi)
 - e) Lancio della palla medica
 - f) Combinazione saltelli con la funicella
8. Teoria: apparato cardio circolatorio.

Giulianova, li 04 Giugno 2015

Prof. Gerardini Lida



PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A.S. 2014/2015

CLASSE: 4[^] E

1. Miglioramento e potenziamento della resistenza attraverso metodi continui, con l'uso della corsa lunga e lenta;
2. Specifici per la velocità (esercizi di sprint, skip, corsa lanciata);
3. Miglioramento della coordinazione, equilibrio, ritmo attraverso esercizi con la funicella;
4. Miglioramento e potenziamento della forza;
5. Potenziamento muscolare
6. Giochi sportivi: pallavolo (palleggio, battuta, bagher); calcio; basket
7. Valutazione capacità condizionali:
 - a) resistenza (test di Cooper)
 - b) velocità (mt. 30)
 - c) Test muscolare (addominali, forza braccia, mobilità articolare)
 - d) Percorso misto con attrezzi (palleggio basket, salto con ostacoli, funicella, capovolta, saltelli alla panca e dentro ai cerchi)
 - e) Lancio della palla medica
 - f) Combinazione saltelli con la funicella

Giulianova, li 04 Giugno 2015

Prof. Gerardini Lida



PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A.S. 2014/2015

CLASSE: 1[^] F

1. Miglioramento e potenziamento della resistenza attraverso metodi continui, con l'uso della corsa lunga e lenta;
2. Specifici per la velocità (esercizi di sprint, skip, corsa lanciata);
3. Miglioramento della coordinazione, equilibrio, ritmo attraverso esercizi con la funicella;
4. Miglioramento e potenziamento della forza;
5. Potenziamento muscolare
6. Giochi sportivi: pallavolo (palleggio, battuta, bagher); calcio; basket
7. Valutazione capacità condizionali:
 - a) resistenza (test di Cooper)
 - b) velocità (mt. 30)
 - c) Test muscolare (addominali, forza braccia, mobilità articolare)
 - d) Percorso misto con attrezzi (palleggio basket, salto con ostacoli, funicella, capovolta, saltelli alla panca e dentro ai cerchi)
 - e) Lancio della palla medica
 - f) Combinazione saltelli con la funicella
8. Teoria: sistema scheletrico.

Giulianova, lì 04 Giugno 2015

Prof. Gerardini Lida



PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A.S. 2014/2015

CLASSE: 2^a F

1. Miglioramento e potenziamento della resistenza attraverso metodi continui, con l'uso della corsa lunga e lenta;
2. Specifici per la velocità (esercizi di sprint, skip, corsa lanciata);
3. Miglioramento della coordinazione, equilibrio, ritmo attraverso esercizi con la funicella;
4. Miglioramento e potenziamento della forza;
5. Potenziamento muscolare
6. Giochi sportivi: pallavolo (palleggio, battuta, bagher); calcio; basket
7. Valutazione capacità condizionali:
 - a) resistenza (test di Cooper)
 - b) velocità (mt. 30)
 - c) Test muscolare (addominali, forza braccia, mobilità articolare)
 - d) Percorso misto con attrezzi (palleggio basket, salto con ostacoli, funicella, capovolta, saltelli alla panca e dentro ai cerchi)
 - e) Lancio della palla medica
 - f) Combinazione saltelli con la funicella
8. Teoria: sistema muscolare.

Giulianova, lì 04 Giugno 2015

Prof. Gerardini Lida

