

Anno scolastico 2018/2019  
Programma di educazione fisica professoressa Riganti Jessica  
**Classe 3 F**

**Contenuti generali**

- Potenziamento delle capacità coordinative
- Potenziamento delle capacità condizionali
- Miglioramento dei movimenti e dei gesti sportivi negli sport individuali e di squadra
- Perfezionamento degli schemi motori e realizzazione di schemi motori complessi
- Giochi e sport di squadra per rafforzare il rispetto delle regole, il rispetto dei compagni e favorire la collaborazione

**Pratica sportiva**

PALLAVOLO (20 ore)

- bagher
- palleggio
- battuta dal basso e dall'alto
- partita

PALLACANESTRO (6 ore)

- passaggi
- palleggio
- tiri

GINNASTICA ARTISTICA (4 ore)

- acrogym
- quadro svedese

FUNICELLA (6 ore)

- esercizi individuali e a coppie con vari tipi di saltelli

ATLETICA (6 ore)

- velocità 60 m
- salto in alto

FORZA (3 ore)

- lancio palla medica (2-3 kg)

ALTRE ATTIVITA'

- tennis da tavolo
- giochi vari
- tennis
- unihockey
- tchoukball
- calcetto

**Teoria**

- Elementi di primo soccorso