

Anno scolastico 2018/2019  
Programma di educazione fisica professoressa Riganti Jessica  
**Classe 2 G**

**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 4 ore

- palleggi
- passaggi
- tiri

TCHOUKBALL (6 ore)

- passaggi
- tiri al pannello
- partita

GINNASTICA ARTISTICA (10 ore)

- elementi a corpo libero
- quadro svedese

FUNICELLA (6 ore)

- esercizi individuali e a coppie con vari tipi di saltelli

ATLETICA (4 ore)

- velocità 30 m

ALTRE ATTIVITA'

- Tennis da tavolo
- giochi vari
- tennis
- unihockey

**Teoria**

- Elementi di primo soccorso

Gli alunni

L'insegnante Riganti Jessica