



Istituto Comprensivo “Don Milani”

Via Cambray Digny, 3 – 50136 Firenze

☎ tel.055690743– fax 055690139

e-mail: info@icdonmilani.gov.it fiic85100n@istruzione.it

fiic85100n@pec.istruzione.it

Sito web: www.icdonmilani.gov.it

Scuole Primarie “B. da Rovezzano”, “G. E. Nuccio” e “G. Pilati”

Scuole dell’Infanzia “B. da Rovezzano”, “G. E. Nuccio

Scuola Secondaria 1° “Don Milani”

Programma			
Docente	Stefania Pipoli	Educazione Fisica	
Anno scolastico	2017/2018	Classe 1B	

1) Consolidamento delle capacità coordinative

- coordinazione dinamica generale e segmentaria
- percezione spazio-temporale
- equilibrio statico e dinamico
- conoscenza delle possibilità del proprio corpo

2) Sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali

Incremento graduale di:

- resistenza generale
- velocità generale
- tonicità e reattività muscolare
- mobilità e flessibilità motoria

3) Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport

- conoscenza delle regole di giochi codificati e non
- conoscenza degli aspetti tecnici e tattici di alcuni sport individuali e di squadra (basket, atletica leggera, pallavolo, calcio, badminton)

4) Contenuti

- camminare e correre in tutte le variabili
- saltare in tutte le variabili (alto, basso, lungo)
- lanciare in modi e con traiettorie diverse (vortex, piccoli attrezzi)
- es. di orientamento del proprio corpo nello spazio e nel tempo
- es. di coordinazione generale semplice e complessa
- es. a corpo libero di mobilità articolare e di elasticità muscolare
- es. di stretching
- es. a corpo libero e a coppie

- corsa lenta, veloce e di resistenza generale
- es. con i piccoli e grandi attrezzi
- esercitazioni specifiche per la velocità
- capovolta in avanti e all'indietro
- circuiti e percorsi misti per la destrezza, la coordinazione, l'equilibrio statico e dinamico
- prove di staffetta veloce
- giochi di movimento (uno contro tutti, palla prigioniera, palla rilanciata)
- esecuzione dei gesti tecnici sportivi di alcuni sport individuali e di squadra, arbitraggio e partite di gioco
- *Pallavolo* : palleggio, bagher, battuta dal basso
- *Aletica Leggera* (corsa veloce 30 m, corsa di resistenza, salto ad ostacoli, lancio del vortex, salto in lungo)
- *Calcio* : passaggio e tiro della palla di piatto, con il collo del piede, di esterno
- *Badminton* : battuta, diritto, rovescio, smash - singolo e doppio

5) Approfondimenti teorici

- Importanza di una regolare attività fisica
- Il Fair Play

6) Laboratori ed attività particolari

- Tornei di classe e a classi parallele su sport di squadra
- In orario extra scolastico Gruppo Sportivo Scolastico (Pallavolo e Badminton)