

QUADRI SINOTTICI LEZIONI SVOLTE IN EDUCAZIONE FISICA ANNO SCOLASTICO 2013/2014 CLASSE Terza C

NUM. LEZ.	MODULO	ARGOMENTO	
1	accoglienza	presentazione del programma	PRIMO QUADRIMESTRE
2	resistenza	verifica 800 metri	
3		corsa lenta ponte Talvera	
4		corsa lenta castel Roncolo	
5		attività ad alto contenuto fisiol.	
6		attività ad alto contenuto fisiol.	
7		test di Cooper	
8	attrezzistica e acrogim	corpo libero	
9		cavallina	
10		minitramp	
11		piramidi I livello	
12		trampolino elastico	
13		piramidi II livello	
14		valutazione	
15	pallavolo	palleggio e auto alzata	
16		servizio e autoalzata	
17		ricezione e autoalzata	
		valutazione fondamentali	
1	potenziamento muscolare	spiegazione utilizzo degli attrezzi	SECONDO QUADRIMESTRE
2		circuito di lavoro 1	
3		osservazione apprendimenti	
4	pallacanestro	fondamentali con la palla	
5		situations (contropiede e pik and roll)	
6		osservazione e valutazione	
7	Lezioni autogestite	Calcio	
8		Floorball	
9		Rugby	
10		Baseball	
11		Atletica	
12	Preparazione e Trofeo Superclasse	vortex, velocità, pallacanestro staffetta, tiro alla fune	
13	Chiusura	Torneo a scelta dei ragazzi	

L'INSEGNANTE: prof. Diego Azzolini