

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

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	
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		circuito di lavoro 2	
4		osservazione apprendimenti	
5	pallacanestro	fondamentali con la palla	
6		situations (contropiede e pik and roll)	
7			
8	atletica leggera	salto in alto rincorsa	
9		salto in lungo rincorsa, battuta e arrivo in buca	
10		test salto in lungo	
11		test salto in alto	
12	uscita alla Salewa	uscita in Bicicletta - Boulder	
13	Preparazione trofeo superclasse	Vortex velocità salto in lungo	
14	giochi sportivi	Baseball e rugby	
15			

L'insegnante: prof. Diego Azzolini