



Istituto di Istruzione Secondaria Superiore

I.P.S.I.A. - I.T.C. - L.S.

C.F. 91053080726

Via F.lli Kennedy, 7

70029 SANTERAMO IN COLLE - BARI

bais01600d@istruzione.it

i:sssanteramo@pec.it

www.ipsiasanteramo.it



I.P.S.I.A.

Via F.lli Kennedy, 7

Tel 0803036201 – Fax 0803036973

LICEO SCIENTIFICO

Via P. Sette, 3

Tel –Fax 0803039751

I.T.C. "N. DELL'ANDRO"

Via P. Sette, 3

Tel –Fax 0803039751

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

2^A ITE

A.S. 2023/2024

DOCENTE: Caterina Frustaci

Il programma svolto si è attenuto, per quanto possibile, alla programmazione iniziale svolgendo quanto di seguito elencato:

1. POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO;
 - a) Miglioramento delle capacità cardio-circolatorie;
 - b) Miglioramento del tono muscolare;
 - c) Miglioramento della mobilità e scioltezza generale;
 - d) Esercizi di resistenza, forza, velocità e stretching;
 - e) Test d'ingresso ed intermedi.
2. RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI
 - a) Esercizi di coordinazione generale;
 - b) Esercizi di coordinazione oculo-manuale ed oculo-podalica;
 - c) Esercizi per l'equilibrio dinamico;
 - d) Esercizi di abilità.
3. CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO
 - a) Rispetto delle regole predeterminate;
 - b) Assunzione dei vari ruoli;
 - c) Affidamento, a rotazione, di compiti di giuria e arbitraggio;
 - d) Applicazione di schemi di gara;
 - e) Acquisizione di un sano rapporto con l'ambiente.
4. CONOSCENZE E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE
 - a) Attività all'aperto: corsa di resistenza, corsa veloce e la staffetta;
 - b) Tecnica individuale collettiva nella pallavolo;
 - c) Tecnica individuale collettiva nel calcio;
 - d) Tecnica individuale collettiva nella pallacanestro: regolamento di gioco;
 - e) Tecnica individuale e collettiva nel badminton.
5. INFORMAZIONI FONDAMENTALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI.
 - a) Modalità di prevenzione degli infortuni;
 - b) Nozioni di igiene;
 - c) Apparato muscolare.
6. ED. CIVICA: il doping e le sostanze dopanti.

Santeramo in Colle 29/05/2024

Il Docente
Prof. Caterina Frustaci

Gli alunni
