

CASSINO

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSE I B

PROF.ssa Marandola Concetta

ANNO SCOLASTICO 2021 /22

Esercizi di formazione e sviluppo delle **capacità coordinative e condizionali** dalla stazione eretta, dal decubito prono, supino e laterale:

- Esercizi di deambulazione e di corsa (a ritmo costante, variabile, intervallato, allunghi, scatti)
- Esercizi di elasticità ed allungamento muscolare,
- Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con piccoli carichi,
- Esercizi per la mobilità e la scioltezza articolare,
- Esercizi di coordinazione statica e dinamica,
- Esercizi di ginnastica posturale,
- Andature varie,
- Circuit training.

Esercizi specifici e di riporto con i grandi e i piccoli attrezzi

Sport Individuali:

- atletica leggera (la corsa),
- Ginnastica (capovolte, propedeutici alla verticale e alla ruota)

Giochi di squadra :

- Pallavolo e pallacanestro: conoscenze teoriche del regolamento di gioco e della tecnica dei fondamentali individuali

Organizzazione di attività ed arbitraggio degli sport di squadra.

Informazioni e conoscenze relative alle attività svolte e agli attrezzi utilizzati.

- Terminologia e nomenclatura del corpo umano. Terminologia tecnica specifica del linguaggio sportivo

Nozioni di anatomia umana e conoscenze tecniche dell'educazione fisica:

- Apparato scheletrico
- Apparato articolare

ED.CIVICA

ASSE TEMATICO:SVILUPPO SOSTENIBILE (DIRITTO ALLA SALUTE,BENESSERE PSICOFISICO)

- Traumatologia e primo soccorso dei traumi sportivi osteo-articolari
- Paramorfismi e dimorfismi