

CASSINO

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSE II D

PROF.ssa Marandola

ANNO SCOLASTICO 2021/22

Esercizi di formazione e sviluppo delle **capacità coordinative e condizionali** :

- 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,
- Progressioni con grandi e piccoli attrezzi
- Esercizi specifici e di riporto con i grandi e i piccoli attrezzi

Sport individuali:

- Ginnastica(elementi a corpo libero:capovolte,ruote,verticali)
- Orienteering

Giochi sportivi:

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

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

Nozioni di anatomo-fisiologia umana e conoscenze tecniche dell'educazione fisica:

- Apparato respiratorio
- Apparato cardio-circolatorio

ED. CIVICA

ASSE TEMATICO:SVILUPPO SOSTENIBILE (DIRITTO ALLA SALUTE,BENESSERE PSICOFISICO,VALORIZZAZIONE DEL PATRIMONIO AMBIENTALE)

- Traumatologia e primo soccorso dei traumi cardiovascolari e respiratori
- Orienteering,sport in natura