

LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. PELLECCIA” CASSINO

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSE 3C DOCENTE ARPINO GIANFRANCO ANNO SCOLASTICO 2021/22

Esercizi di formazione e sviluppo delle **capacità coordinative generali e speciali e delle capacità 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.

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

Giochi di squadra e sport:

- Atletica leggera: la corsa 100metri – 400metri – 1000metri varie andature; conoscenza teorica delle specialità di salti e corse nell'atletica leggera
- Pallavolo
- Pallacanestro

Organizzazione di attività ed arbitraggio degli sport 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 muscolare e relativi traumi e primo soccorso,
- Meccanismi energetici
- Lo stretching
- Il sistema endocrino

EDUCAZIONE CIVICA

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

- Lo sport come benessere psicofisico e prevenzione alla salute di organi e apparati

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

