

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSE III E

PROF.ssa Marandola

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:tecnica del salto in alto e del salto in lungo,la corsa;conoscenza teorica delle specialità di salti e corse nell'atletica leggera
- Pallavolo
- Calcio a 5

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
- Il sistema immunitario

- L'apparato digerente, gli organi di pulizia, stoccaggio e trasformazione

ED.CIVICA

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

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