

LICEO SCIENTIFICO STATALE "G. PELLECCIA"

CASSINO

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSE IV i

PROF.ssa De Angelis Maria Antonietta

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,
- Circuit training
- Grandi attrezzi:spalliera.

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

Organizzazione di attività ed arbitraggio degli sport di squadra.

Sport di squadra :

- calcio a 5
- pallavolo
- Pallamano

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

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

- Le capacità motorie
- Il sistema nervoso

ED.CIVICA

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

- Lo sport come benessere psicofisico e prevenzione alla salute di organi e apparati
- Malattie neurodegenerative e terapie motorie di riabilitazione

GLI ALUNNI

IL DOCENTE