

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A.S. 2014/2015
CLASSE 1^H

1. Padronanza di tutti gli schemi motori di base;
2. Capacità coordinative generali;
3. Capacità coordinative speciali: equilibrio, orientamento spazio-temporale.
4. Abilità motorie degli sport ciclici e fondamentali individuali dei giochi di squadra;
5. Mobilità articolare generale;
6. Forza veloce;
7. Velocità e rapidità;
8. Resistenza aerobica;
9. Prevenzione dei paramorfismi;
10. Nozioni di Primo soccorso, riferito ai traumi da sport;
11. Lealtà sportiva e socializzazione;
12. Conoscenza e accettazione di regole fondamentali;
13. Teoria:
 - a) sistema muscolo-scheletrico.
 - b) paramorfismi e educazione posturale;
 - c) considerazioni fisiologiche dei test motori effettuati.

.

Prof. Meloni Alfonso