

# **PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A. S. 2014/2015**

## **CLASSI 4^B**

- \_ Riutilizzazione originale degli schemi motori di base;
- \_ Capacità coordinative generali;
- \_ Capacità coordinative speciali.
  - a) capacità di combinazione motoria,
  - b) orientamento spazio temporale;
  - c) ritmo e anticipazione;
- \_ Abilità motorie:
  - a) fondamentali di squadra;
  - b) giochi e sport di situazione;
- \_ Mobilità articolare generale;
- \_ Velocità e rapidità;
- \_ Forza veloce;
- \_ Resistenza aerobica anaerobica lattacida;
- \_ Cooperazione e lealtà sportiva;
- \_ Conoscenza di regole (attività individuali e di squadra);
- \_ Arbitraggio;
- \_ Teoria:
  - a) Muscoli e movimento

Prof. Meloni Alfonso