

PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE FISICA A. S. 2016/2017

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) cenni di prevenzione e pronto soccorso nella traumatologia sportiva;
 - b) IL SISTEMA NERVOSO;