

LICEO SCIENTIFICO STATALE “M. CURIE” - GIULIANOVA
PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A. S. 2016/2017

CLASSE 3^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:cenni di anatomia e fisiologia applicati allo sport;
- I traumi muscolari e ossei.
- Le ossa del cranio.
- Primo soccorso.

Prof. Marino Di Domenico