

# PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

**ANNO SCOLASTICO 2015-2016**

**CLASSE 3^C**

1. Irrobustimento organico generale;
2. Miglioramento e potenziamento della funzione cardio-respiratoria-circolatoria (esercizi di corsa lenta e prolungata);
3. Irrobustimento muscolare generale (esercizi di potenziamento muscolare, sia a carico naturale, peso del proprio corpo, sia con carichi addizionali);
4. Educazione posturale e respiratoria (esercizi di respirazione);
5. Sviluppo della velocità di reazione (esercizi di velocità esplosiva e di reazione);
6. Sviluppo e miglioramento dell'equilibrio e dell'agilità (circuiti di destrezza e agilità);
7. Atletica leggera ( esercizi di preatletica generale, esercizi propedeutici della corsa veloce, della corsa di resistenza, del peso, studio della partenza dai blocchi, esercizi specifici delle varie specialità);
8. Giochi di squadra (pallavolo, pallamano, calcio);
9. Teoria (fisiologia e adattamenti dell'apparato cardio-respiratorio durante l'esercizio fisico).

## **Gli obiettivi sono stati:**

1. Miglioramento e potenziamento della funzione cardio-respiratoria;
2. Irrobustimento muscolare generale;
3. Sviluppo e miglioramento delle capacità funzionali;
4. Affinamento e sviluppo delle capacità motorie;
5. Socializzazione e rispetto delle regole, durante lo svolgimento dei giochi sportivi;
6. Conoscenza teorica del proprio corpo, tramite lo studio dell'anatomia e della fisiologia applicata all'esercizio fisico.

**Prof. Smaldino Tommaso**