

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A.S. 2015/2016
CLASSI 3^D

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:
 - considerazioni fisiologiche dei test motori effettuati;
 - sistema cardio-circolatorio
 - pallacanestro (storia, regole arbitrali e di gioco, fondamentali individuali).

Prof. Meloni Alfonso