

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

ANNO SCOLASTICO 2015-2016

CLASSE 1^F

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 (anatomia: apparato muscolare e scheletrico, adattamenti muscolari 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