

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A.S. 2015/2016
CLASSE 1^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:
 - a) sistema muscolo-scheletrico.
 - b) paramorfismi e educazione posturale;
 - c) considerazioni fisiologiche dei test motori effettuati.
 - d) pallavolo: storia, regole arbitrali e di gioco, fondamentali individuali.
- .

Prof. Meloni Alfonso