

Programma di Educazione fisica

A.S. 2019 - 2020 Classe 2^A

Attività a carico naturale per il miglioramento della capacità cardio-respiratoria e l'incremento della *resistenza generale*, corsa prolungata

Esercizi a corpo libero eseguiti nelle varie stazioni, per il miglioramento delle capacità di:

- *Equilibrio*
- *Coordinazione*
- *Destrezza e agilità*
- *Mobilità articolare*
- *Flessibilità*

Attività a carico naturale per il miglioramento del *tono muscolare generale*, con particolare riferimento ai distretti della muscolatura addominale e dorsale: esercizi eseguiti singolarmente e a coppie

Andature e esercizi con piccoli attrezzi (ostacoli, cerchi e fune), esercizi di stacco e salto per il miglioramento della *coordinazione* e della *forza dinamica* degli arti inferiori

Esercizi con carichi leggeri (palla medica 1-2-3 kg) per il *potenziamento arti superiori e busto*

Esercizi di potenziamento eseguiti in isometria

Esercizi a corpo libero per il miglioramento della *mobilità articolare*

Esercizi di allungamento muscolare, *Lo stretching*

Esercizi di *coordinazione*

Esercizi di tenuta ed equilibrio

Propedeutica al volteggio: rincorsa, presalto e battuta in pedana; salto sui materassi anche con capovolta.

Attività curriculari di sperimentazione sportiva

- Rugby: fondamentali e regole di gioco
- Hockey: fondamentali e regole di gioco
- Scacchi
- Taekwondo

Avviamento alla pratica sportiva

- Pallavolo: fondamentali individuali, il campo, le posizioni e i ruoli in campo. La partita: ruoli e rotazione in campo.

Attività sportive in forma ludica

- Tennis tavolo
- Pallacanestro
- Pallavolo
- Calcio a 5

Argomenti teorici (Testo adottato "In Movimento")

- Organizzazione del sistema muscolare: Il muscolo scheletrico, la contrazione, il lavoro muscolare, la graduazione della forza. Nomenclatura e classificazione dei muscoli
- Contrazione isometrica, contrazione concentrica ed eccentrica
- Cuore e esercizio fisico. Muscoli addominali: origine, inserzione, fisiologia
- Teoria degli sport: Rugby, Tennis, Gli sport di combattimento
- I grandi atleti del passato: presentazione PPT sulla storia di un atleta del passato.