

LICEO SCIENTIFICO “PITAGORA”

SELARGIUS

CLASSE: 3^A D

Anno Scolastico 2017-2018

Educazione Fisica

Programma

Esercizi per il potenziamento organico e per lo sviluppo della resistenza aerobica, della forza, della velocità.

Esercizi respiratori.

Esercizi per la mobilità articolare e per la flessibilità muscolare.

Esercizi per l'equilibrio

Esercizi di stretching e loro applicazioni

Esercizi a corpo libero e con grandi e piccoli attrezzi, per lo sviluppo delle capacità coordinative.

Circuiti per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali.

Avviamento alla pratica sportiva:

Calcio, pallavolo, pallamano, calcetto, pallacanestro, tennis tavolo, pallatamburello.

Salto in alto, gare o circuiti di resistenza e/o destrezza.

Esercizi di pre-aerobica e ginnastica artistica.

Beach volley e beach tennis.

Teoria:

Ossa muscoli e articolazioni (anatomia e fisiologia), sistemi circolatorio e respiratorio.

Cenni di primo soccorso e prevenzione infortuni.

Metabolismi energetici, sistemi di allenamento.

Selargius, 9 Giugno 2018

L'insegnante

Gli alunni
