

## ***Programma di Educazione fisica***

A.S. 2019-2020 Classe 1^H

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

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 e cerchi) per il miglioramento della *coordinazione* e della *forza dinamica* degli arti inferiori

Esercizi di *valutazione dello spazio*

Esercizi di *educazione al ritmo*

Esercizi per il *potenziamento arti superiori*

Esercizi con ostacoli per il miglioramento della coordinazione e per il *potenziamento degli arti inferiori*

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

Esercizi di allungamento muscolare, *Lo stretching*

Esercizi *respiratori e di rilassamento*

Esercizi di *coordinazione* con l'utilizzo della funicella

Esercizi alla spalliera e alla trave

Esercizi propedeutici per il *volteggio*: salti da fermo e con rincorsa. Progressione per il volteggio: rincorsa, presalto, e salto in massima raccolta.

Avviamento alla pratica sportiva

- Pallavolo: fondamentali individuali. Battuta, ricezione, bagher. Ruoli, posizioni, rotazione in campo. Gioco
- Taekwondo: Lezioni col tecnico esterno
- Pallacanestro: fondamentali individuali della pallacanestro

Attività sportive varie in forma ludica libera

Argomenti teorici (Testo adottato "In Movimento")

- Sistema scheletrico: colonna vertebrale e scheletro appendicolare (da pag 10 a pag 19)
- Articolazioni, Paramorfismi e Dismorfismi; (da pag 20 a pag 27);
- La teoria della pallavolo: da pag. 304 a pag 313
- Le posizioni e i movimenti del corpo e dei suoi segmenti nello spazio
- Gli sport all'aria aperta (relazione su uno sport a scelta)

