

PROGRAMMA DI “EDUCAZIONE FISICA”

IST . Tecnico statale economico – turistico -costruzioni,ambiente e territorio – grafica e comunicazione.

“Emanuela Loi”

Anno Scolastico 2018/2019

Profilo motorio dell’alunno : Test di valutazione;

- Capacità motorie e coordinative

Conoscere il proprio corpo nei suoi limiti personali

: Potenziamento fisiologico; educazione respiratoria

- andature preatletiche
- andature in circuito
- esercizi a carico naturale
- corsa in regime aerobico
- corsa in regime anaerobico lattacido e lattacido

Schemi motori strutturali

: Affinamento e rielaborazione schemi motori;

- esercizi di percezione corporea nello spazio e nel tempo
- esercizi di postura
- esercizi di equilibrio statico e dinamico
- esercizi di coordinazione semplice e composta
schemi motori rigidi ed aperti

Pratica sportiva

: Possedere capacità condizionali e coordinative adeguate;

- l’etica sportiva
- le regole dello sport come regole di vita
- il doping
- regolamenti federali della pallavolo, fondamentali del gioco e tecniche di arbitraggio

Conoscenza elementare del Corpo umano

: Conoscere le variazioni anatomo-fisiologiche del corpo in seguito ad attività sportiva;

- Apparati scheletrico, muscolare , cardio – respiratorio e sistema nervoso

L’insegnante

Gli alunni

Cardoselli Giuliana

