

I.I.S.S. "VEN. CAPIZZI" Bronte

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

ANNO SCOLASTICO 2014/2015

Liceo --Classe.....

Argomenti Teorici:

- 1- Principi generali dell'allenamento sportivo.**
 - Concetto di forza e tecniche di allenamento.**
 - Le capacità condizionali**
 - 2 -Ruolo dell'attività motoria nello sviluppo dell'uomo.**
 - 3 -Gli sport e le loro classificazione.**
 - Atletica leggera-calcio- pallavolo.**
 - 4 -Nozioni di biomeccanica muscolare. (le leve)**
 - 5 -Sistema scheletrico**
 - 6 -Sistema muscolare e articolare.**
 - 7 -Apparato cardiaco circolatorio.**
 - 8 -Apparato respiratorio.**
 - 9 -Il Doping**
 - 10- Nozioni di igiene dell'alimentazione e del vestiario.**
 - 11 -Terminologia tecnica.**
 - 12 -I piani del corpo umano**
 - 13- Cenni sul sistema nervoso.**
 - 14- Cenni di antropologia – le razze umane e differenze anatomiche.**
-

Miglioramento delle funzioni organiche generali ,(cardiache ,respiratorie ,muscolari e articolari.)

Consolidamento degli schemi motori .

Miglioramento specifico delle qualità CONDIZIONALI (forza - resistenza - velocità)

Miglioramento delle capacità coordinative.

Pratica e tecnica dei grandi giochi sportivi: CALCIO - PALLAVOLO

Pratica e tecnica di alcune specialità di atletica leggera : SALTO IN ALTO- SALTO IN LUNGO - GETTO DEL PESO - 100 m. piani - OSTACOLI - Mezzofondo - Fondo - .

Tennis da tavolo –Ping-Pong

Badminton

GINNASTICA A CORPO LIBERO.

L'INSEGNANTE
Prof. Castiglione Luigi