

**I.I.S.S. “Ven.Capizzi” Bronte**  
**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA –Biennio-**  
**ANNO SCOLASTICO 2014/2015**

**CLASSE**

---

**Principi generali dell’allenamento sportivo.**

**Ruolo dell’attività motoria nello sviluppo dell’uomo.**

**Gli sport e le loro classificazione.**

**Nozioni di biomeccanica muscolare.(sistema scheletrico,muscolare e articolare.)**

**Nozioni di igiene dell’alimentazione e del vestiario.**

---

**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 - .**

**Pratica e tecnica di alcuni dei grandi attrezzi : PARALLELE - CAVALLINA - PEDANA ELASTICA - SPAGLIRA SVEDESE.**

**GINNASTICA A CORPO LIBERO.**

*L'INSEGNANTE*  
*Prof. Castiglione Luigi*