

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