**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA**

**anno scolastico 2015/2016**

**classe IV IPAT**

**Docente**: Commisso Renata

**Strutture e attrezzi utilizzati**:  palestra con campo da pallavolo e relativi palloni.

**Metodologia didattica**: Approccio globale ed analitico dei contenuti con metodologia graduale e progressiva.

**Mezzi e strumenti utilizzati**: Lezione frontale. Giochi di squadra e compiti di arbitraggio. Giochi polivalenti aspecifici. Discussioni di gruppo.

**Strumenti di verifica**: Osservazione sistematica della partecipazione. Questionari di verifica. Impegno e miglioramento delle capacità motorie.

**Obiettivi raggiunti in termini di:**

**CONTENUTI**

Lezioni pratiche:

q  Esercizi respiratori e di rilassamento muscolare;

q  Esercizi di mobilizzazione articolare;

q  Esercizi di coordinazione statica e dinamica generale;

q  Esercizi di percezione dell’equilibrio in forma statica e dinamica;

q  Esercizio di potenziamento organico generale;

q  Attività sportiva di squadra: pallavolo;

q  Ginnastica aerobica e step;

q  Educazione al ritmo.

Lezioni teoriche:

L’apparato cardiovascolare: il sangue, globuli rossi globuli bianchi e piastrine, i gruppi sanguigni e il fattore rh.

Grande e piccola circolazione.

Il cuore e le valvole cardiache. Miocardio, pericardio e endocardio.

Il ciclo cardiaco.

                                                           L’insegnante

                                   prof.ssa Renata Commisso