



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER L'INDUSTRIA E L'ARTIGIANATO
Via Mazzini,2 - Siderno

ANNO SCOLASTICO 2017/2018

classe 1A

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

ESERCIZI DI FORMAZIONE E SVILUPPO GENERALE

- ESERCIZI DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE
- ESERCIZI A VALUTARE LE FUNZIONALITA' DEI VARI APPARATI
- ESERCIZI E GIOCHI PER L'AFFINAMENTO DELLO SCHEMA CORPOREO E MOTORIO
- ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE GENERALE

ESERCIZI DI APPLICAZIONE

- GIOCHI GINNASTICI E PRESPORTIVI
- ESERCIZI DI SOCIALIZZAZIONE

GIOCHI SPORTIVI

- PALLAVOLO (FONDAMENTALI INDIVIDUALI E DI SQUADRA) PROVE DI PARTITA
- CALCIO a5 e 11 (GENERALITA')
- ATLETICA LEGGERA ALCUNE PROVE DI SALTI, LANCI, CORSA.

ELEMENTI DI ANATOMIA UMANA

APPARATO LOCOMOTORE
“ RESPIRATORIO
“ CIRCOLATORIO

NOZIONI DI ALIMENTAZIONE
“ “ IGIENE
I

GLI ALUNNI

L'INSEGNANTE