



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

ANNO SCOLASTICO 2017/2018

classe 4A

**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 PRESORTIVI
- ESERCIZI DI SOCIALIZZAZIONE

**GIOCHI SPORTIVI**

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

**ELEMENTI DI ANATOMIA UMANA**

APPARATO LOCOMOTORE  
" RESPIRATORIO  
" CIRCOLATORIO  
APPARATO DIGERENTE

NOZIONI DI ALIMENTAZIONE  
" " IGIENE  
NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO  
I

GLI ALUNNI

L'INSEGNANTE