



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER L'INDUSTRIA E ARTIGIANATO SIDERNO

Anno Scolastico 2018/2019

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

ESERCIZI DI FORMAZIONE E SVILUPPO GENERALE

Analisi situazione di partenza (test)

-Valutazione fisica

-deambulazioni , marcia , corsa,

-Semplici esercizi di preacrobatica

ESERCIZI DI APPLICAZIONE

-Giochi ginnastici e presportivi

-Esercizi di socializzazione

GIOCHI SPORTIVI

-Pallavolo(fondamentali individuali e di squadra)

-Pallacanestro(fondamentali individuali e di squadra)

-Calcio a 5 e a 11(generalità prove di partita)

-Atletica leggera(generalità) alcune prove di lanci ,salti e velocità.

ELEMENTI DI ANATOMIA UMANA

-Apparato locomotore

- “ respiratorio

- “ circolatorio

- “ digerente

Nozioni di igiene e pronto soccorso

“ di educazione stradale

Gli alunni

L'insegnante