

Istituto M. Buonarroti

anno scolastico 2014-2015

Programma di educazione fisica

Classe: 4 CI

Insegnante: Stefano Pascalis

Valutazione iniziale utile a definire comportamenti e modalità operative, studio dei prerequisiti psicofisici. Somministrazione di test per la coordinazione ,capacità fisiche e posturali.

Potenziamento fisiologico utilizzando esercitazioni a carattere generale atti a migliorare le grandi funzioni dell'organismo quali l'apparato cardio-vascolare e respiratorio;

Utilizzo di esercitazioni tipiche degli sport di squadra per incrementare il proprio stato di fitness;

Esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare con prevalente utilizzo di metodiche di stretching dinamico;

Rafforzamento muscolare utilizzando il proprio corpo come sovraccarico;

Apparato locomotore e le posture di base

Utilizzo dei test come verifica del lavoro svolto

La propriocezione: Rapporti con la capacità di disequilibrio negli sport di situazione

Acquisizione del gesto tecnico e capacità tattiche elementari delle seguenti attività sportive:

Calcio a cinque

Pallacanestro

Pallamano

Pallavolo

Norme fondamentali di tutela della salute e prevenzione dei più comuni infortuni e malattie ed il mantenimento dello stato di salute , anche attraverso consigli nutrizionali,igiene e assunzione di comportamenti attivi;

Primo soccorso e rianimazione cardio-polmonare con protocollo BLS

Alunni.

Prof. Stefano Pascalis