

Programma di Educazione Fisica della classe 3° B i.

Test di valutazione delle capacità condizionali.

Potenziamento fisiologico:

- Serie di esercizi a carattere generale atti a migliorare le grandi funzioni dell'organismo quali l'apparato cardio-vascolare e respiratorio;
- Esercizi di mobilitazione articolare, con particolare cura delle articolazioni scapolo-omerale, coxo-femorale e della colonna vertebrale;
- Rafforzamento della potenza muscolare e sviluppo della velocità dell'automatismo del gesto;
- Esercizi di allungamento muscolare;
- Esercizi di preatletismo generale;

Esercizi specifici per la rielaborazione, il consolidamento e il coordinamento degli schemi motori di base attraverso piccoli e grandi attrezzi quali:

- Tappetini: capovolta avanti e indietro;
- Cavallina : volteggio divaricato, fra mezzo e capovolta;

Conoscenza e pratica delle attività sportive quali:

- Tennis Tavolo;
- Pallacanestro;
- Pallavolo;
- Calcetto;

Nozioni generali sull'apparato locomotore :

Ossa, muscoli e articolazioni.

Alunni

Prof. Roberto Murgia