Istituto M. Buonarroti
anno scolastico 2015-2016
Programma di educazione fisica
Classe: 1D
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.

Rielaborazione degli schemi motori di base attraverso l'utilizzo del proprio corpo e piccoli attrezzi (cerchi, funicelle, bacchette, clavette,palle mediche)

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

Acquisizione del gesto tecnico e capacità tattiche elementari delle seguenti attività sportive:
Atletica leggera
Calcio a cinque
Pallacanestro
Pallamano
Pallavolo
Unihockey

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
FairPlay ed esercitazioni pratiche per favorirlo

Alunni. Prof. Stefano Pascalis