

IIS “ M. Buonarroti” G U S P I N I

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA PROF. **MUNDULA MARIO**
ANNO SCOLASTICO 2017/18 CLASSE **4^ A econ.**

Corsa, corsa sul posto, corsa a balzi e saltelli, galoppo laterale anche con cambi di direzione e di fronte, slanci, spinte e circonduzioni, passo saltellato, passo puntato, esercizi con cambi di direzione, esercizi sul posto, in ginocchio, seduti, proni e supini.

Preatletici generali e specifici.

Esercizi di mobilitazione e potenziamento degli arti superiori, inferiori e del rachide.

Esercizi di coordinazione braccia-gambe.

Esercizi di ginnastica educativa.

Esercizi a corpo libero individuali e a coppie.

Esercizi per la muscolatura addominale e dorsale.

Andature con salti e balzi.

Esercizi di stretching per le braccia, le gambe, il rachide ed il capo.

Esercizi e prove per la valutazione della velocità , della resistenza e della forza.

Giochi sportivi

Fondamentali individuali e di squadra della **Pallavolo, Calcio e Basket**

Teoria

Terminologia dell'educazione fisica

Varie tecniche di allenamento

Il riscaldamento/condizionamento fisico

Cenni di anatomia e fisiologia

Cenni di pronto soccorso

Il doping nello sport

Varie argomentazioni riguardanti attività ludiche e sportive

Prof. Mario Mundula