

PROGRAMMA EDUCAZIONE FISICA ANNO SCOLASTICO 2022/2023
PROF. MAURO MUSIU

CLASSE I D ISTITUTO COMPRENSIVO “Su Planu”

Capacità coordinative:

Esercizi sull'apprendimento motorio

Esercizi sull'orientamento spazio-temporale

Esercizi sulla differenziazione neuro-muscolare

Esercizi sul ritmo

Esercizi sull'equilibrio

Esercizi sulla reazione motoria

Esercizi sull'adattamento e trasformazione

Capacità condizionali:

Attività di resistenza (corsa)

Esercizi sulla velocità/rapidità (scatti, esercizi a navetta etc...)

Esercizi sulla forza solo a carico naturale (addominali, dorsali, piegamenti, slanci etc...)

Circuiti e percorsi

Condizionamento organico generale e specifico (riscaldamento)

Mobilità articolare (circonduzioni etc...)

Stretching

Brevi cenni tra le diverse categorie sportive e criteri di scelta di uno sport:

Sport singolo

Sport di squadra

Sport con contatto fisico

Olimpiadi:

Storia e discipline partecipanti

Descrizione sommaria delle cerimonie

Pallacanestro:

Regolamento e scopo del gioco

Esercizi sui vari gesti tecnici (palleggio, tiro, rimbalzo etc.)

Frequenza cardiaca;

Apparato locomotore;

Similitudini e differenze tra i vari sport (tennis, pallacanestro e calcio)

Selargius, li

Il Professore
Mauro Musiu

10/06/2023