

PROGRAMMA EDUCAZIONE FISICA ANNO SCOLASTICO 2023/2024
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

06/06/2024