

PROGRAMMA EDUCAZIONE FISICA ANNO SCOLASTICO 2023/2024  
PROF. MAURO MUSIU

CLASSE I E 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