

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

CLASSE II 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