

ISTITUTO SALESIANO “DON BOSCO”

Villa Ranchibile

Via Libertà, 199 – 90143 – PALERMO

Liceo Scientifico

Anno scolastico 2020/2021

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

Svolto nella classe III A

- Test d’ingresso;
- andature ginniche: skippe, calciata dietro, galoppo laterale, corsa incrociata laterale, ecc.;
- esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali: forza, velocità e resistenza;
- esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative: capacità di combinazione motoria, di anticipazione motoria, di orientamento spazio-temporale e di fantasia motoria;
- esercizi per l’acquisizione dell’equilibrio;
- educazione al ritmo;
- esercizi di potenziamento riguardanti la parete addominale, il dorso, gli arti superiori ed inferiori;
- esercizi con piccoli e grandi attrezzi quali: elastico e corda;
- esercizi per la mobilità articolare;
- varie andature di corsa per la resistenza e la velocità (andature lente e prolungate, scatti di velocità di breve distanza ripetuti ecc.);
- fondamentali e regole degli sport di squadra praticati;
- elementi di terminologia tecnico-sportiva.

TEORIA: elementi di anatomia: ossa, muscoli, articolazioni;

capacità condizionali e coordinative;

alimentazione.

Palermo, giugno 2021

Gli Studenti

L’Insegnante