

ISTITUTO SALESIANO “DON BOSCO”

Villa Ranchibile

Via Libertà, 199 – 90143 – PALERMO

SCUOLA MEDIA

Anno scolastico 2022/2023

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

Svolto nella classe III^a sez.B

Docente: Prof. Failla Carlo Maria

Contenuti:

1. Il fairplay
2. Il doping
3. I valori dello sport
4. Alimentazione: I macro e i micronutrienti
5. Il metabolismo basale e il fabbisogno calorico
6. Il “Junk food”: cibo spazzatura
7. Piramide alimentare
8. Utilizzo di app: Fatsecret- Yuka
9. Le regole della pallavolo
10. I principali sport di squadra: calcio- pallacanestro- pallavolo-dodgeball- pallamano
11. Protocollo R.I.C.E
12. Principali tipi di infortuni: le lesioni ossee e le lesioni muscolari
13. La colonna vertebrale: le ossa e le curve fisiologiche
14. Articolazione del ginocchio: ossa interessate e strutture principali
15. Definizione e funzionamento di: Tendini-legamenti-menischi- cartilagine- liquido sinoviale
16. Potenziamiento muscolare: Tronco-arti superiori-arti inferiori
17. Lavoro sulle capacità condizionali: forza-resistenza-velocità-mobilità articolare
18. La resistenza aerobica ed anaerobica
19. Giochi di velocità: test sui 60 metri piani e staffetta a squadre
20. Test degli arti inferiori: wall-sit
21. Test degli addominali
22. Test: il salto in lungo da fermo
23. Ginnastica posturale
24. Utilizzo di piccoli attrezzi: cinesini-ostacoli-corda-speed-ladder-cerchi
25. Lavoro sul miglioramento della coordinazione generale e specifica oculo-manuale e oculo-podalica
26. Esercizi individuali, a coppie ed in gruppo
27. Giochi psicomotori

Palermo: 1/6/2023

Gli Studenti

Il Docente
Prof. Carlo Maria Failla

