

PROGRAMMA ANNUALE DI EDUCAZIONE FISICA CLASSE

1<sup>a</sup> C

PARTE PRATICA :

- TESTS DI VALUTAZIONE DELLE CAPACITA' MOTORIE DI BASE
- CONDIZIONAMENTO ORGANICO: LA CORSA (SKIP , CORSA CALCIATA , CORSA LATERALE, CORSA AD INCROCIO, CORSA BALZATA, CORSA SALTELLATA)
- ESERCIZI DI VELOCITA' E DI RESISTENZA
- ESERCIZI DI MOBILITA' DELLE PRINCIPALI ARTICOLAZIONI
- ESERCIZI DI POTENZIAMENTO DELLE PRINCIPALI CATENE MUSCOLARI (sia a carico naturale che con piccoli carichi)
- ESERCIZI DI COORDINAZIONE NEURO-MOTORIA
- ESERCIZI DI DESTREZZA
- ESERCIZI D'EQUILIBRIO
- BASKET: fondamentali individuali e di squadra
- CALCIO: fondamentali individuali e di squadra
- ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO

PARTE TEORICA:

- L'ALIMENTAZIONE: il metabolismo basale, l'indice di massa corporea, caratteristiche dei principali alimenti, la dieta equilibrata.
- IL DOPING: concetto di doping, classificazione delle sostanze proibite (effetti ricercati ed effetti collaterali), metodi proibiti.

*Kimberly Maria Bruner*

*Mario Bogiani*

PROF.ssa DONATELLA MELIS

