

PROGRAMMA ANNUALE DI EDUCAZIONE FISICA CLASSE

1<sup>a</sup>D

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.

Sonia Scoca  
Matteo Russo

PROF.ssa DONATELLA MELIS

