

# Programma di educazione fisica

Classe 3<sup>E</sup> a . s . 2014-2015

- **Potenziamento fisiologico**
  - condizionamento organico e muscolare generale
  - sviluppo delle capacità condizionali (forza, resistenza e rapidità)
  - sviluppo e mantenimento della mobilità articolare
  - stabilizzazione delle capacità coordinative generali e speciali
  
- **Pratica sportiva**
  - ginnastica a corpo libero a carattere generale (individuale, a coppie ed a piccoli gruppi) con e senza attrezzi, con e senza musica
  - pallavolo, pallacanestro, calcio a5 ecc.: regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra, giochi propedeutici, applicazione in partite dei fondamentali individuali e di squadra, appresi nell'arco degli anni precedenti;
  - specialità fitness: piloxing, trx, treadmill, circuit training ecc....
  
- **Teoria**
  - Struttura del muscolo, contrazione muscolare e metabolismo energetico
  - Alimentazione e sport; disturbi dell'alimentazione
  - Il "problema" doping nello sport
  - Cenni di fisiologia applicata allo sport degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio
  - Posture e movimenti del corpo che causano dolori muscolari e articolari.
  - Storia delle olimpiadi: antiche (cenni) e moderne. Lo spirito olimpico: illusione o realtà
  - Storia dell'educazione fisica (cenni), in particolare in Italia durante il fascismo.

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE

L'INSEGNANTE