

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "PRIMO LEVI" - VIGNOLA (MO)
CLASSI QUARTE

Che cos'è l'Educazione Fisica: una definizione della materia

Esempi e riflessioni sul significato epistemologico della Educazione Fisica

Educazione alla socialità: l'"altro" inteso come possibilità e non come limite alla propria libertà

Il "viaggio dell'io nell'altro"

La scuola e la frequenza scolastica, inserita nel percorso educativo di ogni individuo, se dotata di 'senso', diventa parte di un progetto esistenziale che lo accompagna nella direzione di una esistenza autentica volta, come singolo e parte della collettività, alla ricerca della felicità

Competizione e cooperazione

Giochi Sportivi accenni ai fondamentali:

Pallavolo

Basket

Gioco Sport:

Palla tra due fuochi

Gioco delle bocce

Alcune definizioni di carattere terminologico.

circonduzioni – slanci

prono – supino

allungamento – molleggio

Attività di mobilitazione delle principali articolazioni dell'Apparato Scheletrico:

scapolo – omerale

coxo – femorale

Analisi muscolare, esercizi di allungamento, tonificazione e potenziamento di alcuni muscoli dell'Apparato Locomotore:

Pettorali, Deltoidi, Bicipite, Tricipite, Retto Addominale, Addominali Obliqui, Grande Gluteo, Adduttori, Ischio Crurali, Quadricipite, Gastrocnemio.