

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

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"

Competizione e cooperazione

Giochi Sportivi accenni ai fondamentali:

Pallavolo

Baseball

Gioco Sport:

Palla Tra Due Fuochi

Dodgeball

Gioco delle bocce

Badminton

Salto con la corda: singolo, a coppie a squadre

Test attitudinali

Alcune definizioni di carattere terminologico:

circonduzioni – slanci

prono – supino

allungamento – molleggio

Attività di mobilitazione delle principali articolazioni dell'Apparato Scheletrico:

scapolo – omerale, coxo – femorale, caviglia, ginocchio, gomito, polso

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.