

EDUCAZIONE FISICA

Le seguenti attività vengono proposte in tutte le classi, con esercitazioni variamente articolate e calibrate in rapporto alle varie situazioni didattiche:

Contenuti

Abilità da conseguire

Corsa 30-60-80-1000 m. Potenziamento generale Stretching	Capacità condizionali: resistenza, velocità, forza, mobilità.
Esercizi di coordinazione Preacrobatica	Capacità coordinative: ritmo, equilibrio, destrezza, reattività, agilità.
Giochi di squadra: Pallavolo, Calcio a cinque, Basket, Pallamano, Baseball	Fondamentali, ruoli e regole di gioco Arbitraggio Rispetto per sé e per i compagni
Tennis e Tennis-tavolo	Fondamentali, regole di gioco Arbitraggio Rispetto per sé e per i compagni
ATLETICA: salto in lungo, salto in alto, velocità, getto del peso, lancio del disco, corsa ad ostacoli.	Capacità condizionali e coordinative Tecniche specifiche delle singole specialità

per le classi quinte anche...

Elementi teorici riguardo : capacità condizionali doping	Conoscere le caratteristiche e le metodiche di allenamento delle capacità e gli effetti delle sostanze dopanti e degli integratori Collegamenti tra contenuti di varie discipline
--	--