

Programma annuale - Anno Scolastico 2011 – 2012 - Classe III Liceo Classico

Materia: Educazione Fisica

Insegnante: Valentina Melis

Il programma sarà diviso in una parte teorica ed in una pratica.

Parte teorica:

- consolidamento ed approfondimento delle conoscenze anatomo-fisiologiche;
- paramorfismi e dismorfismi;
- ernia del disco e algie vertebrali;
- educazione alimentare;
- gli integratori;
- il doping;
- nozioni di base di pronto soccorso;
- informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni.

La parte pratica avrà come obiettivo quello di favorire il miglioramento delle funzioni cardio-respiratorie, della resistenza, della velocità, della potenza muscolare, della mobilità e della destrezza. Le proposte didattiche prevederanno:

- esercizi con piccoli attrezzi e a corpo libero;
- esercizi di stretching, di mobilità articolare, di resistenza, di forza, di rapidità ed esercitazioni da effettuarsi in circuito;
- esercizi di equilibrio statico e dinamico;
- giochi di movimento e giochi pre-sportivi.

Lo studente dovrà essere valutato sulla base del conseguimento degli obiettivi prefissati ed in relazione all'impegno dimostrato.

Cagliari,

L'Insegnante