

Istituto Dante Alighieri – Cagliari

Programma

Anno Scolastico 2011 – 2012

Classe IV Ginnasio

Materia: Educazione Fisica

Insegnante: Valentina Melis

Parte teorica

L'apparato locomotore: apparato scheletrico; articolazioni; colonna vertebrale.

Paramorfismi e dismorfismi.

I muscoli scheletrici: il tessuto muscolare; le proprietà del muscolo; la fatica muscolare; i crampi.

Apparato cardio-circolatorio.

Sport e alimentazione: la dieta equilibrata.

Anoressia e bulimia.

Posizioni e movimenti fondamentali del corpo.

Droghe ed effetti sul sistema nervoso.

Parte pratica

Attività a carico naturale compatibili con le condizioni ambientali e strutturali disponibili.

Esercizi di coordinazione motoria e di equilibrio, a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi (bacchette, bande elastiche).

Esercizi di tonificazione muscolare per aumentare le capacità condizionali in riferimento a tempi e carico di lavoro.

Attività sportive e di squadra.

Cagliari,

Insegnante: