

Programma - Anno Scolastico 2011 – 2012 - Classe I Liceo Classico

Materia: Educazione Fisica

Insegnante: Valentina Melis

Si procederà con:

- ripasso ed approfondimento dell'apparato locomotore, del sistema muscolare;
- sistema endocrino;
- conoscenza dei principi dell'alimentazione e dell'educazione alimentare;
- conoscenza degli elementi e delle sostanze che danneggiano la salute ed il benessere;
- gli integratori alimentari;
- il fumo e le droghe ed i loro effetti sulla salute;
- nozioni fondamentali di pronto soccorso;
- il nuoto: descrizione degli stili;
- i paramorfismi: cause ed evoluzione.

Nell'ambito del potenziamento fisiologico e della conoscenza e pratica dell'attività sportiva si svolgerà:

- serie di esercizi a carattere generale atti a migliorare le grandi funzioni dell'organismo, quali l'apparato cardio-vascolare e respiratorio;
- esercizi di mobilizzazione articolare con particolare attenzione alle articolazioni scapolo-omerale, coxo-femorale e della colonna vertebrale;
- esercizi specifici per il consolidamento degli schemi motori di base attraverso piccole combinazioni e progressioni;
- approccio ai fondamentali della pallavolo e della pallacanestro.

Cagliari,

Insegnante: