

Istituto Dante Alighieri – Cagliari

## **Programma**

Anno Scolastico 2011 – 2012

Classe V 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*

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

Esercizi di tonificazione muscolare generale e di mobilità articolare.

Sviluppo delle qualità motorie di base, con particolare attenzione alla mobilità articolare ed alla coordinazione.

Attività sportive e di squadra compatibili con le condizioni ambientali disponibili.

Cagliari,

Insegnante: