

LICEO SCIENTIFICO PARITARIO DANTE ALIGHIERI
Programmazione Educazione Fisica 11/12

5° liceo scientifico

Introduzione all'Educazione Fisica
I fini dell'Educazione Fisica
Conoscere il valore etico dello sport

Approfondire e consolidare le conoscenze anatomo-fisiologiche
Alimentazione dello sportivo

Perfezionamento dei gesti tecnici degli sport di squadra
Concetto di gruppo e di squadra

Riscaldamento e stretching applicato alla disciplina
La termoregolazione
Concetto di allenamento
Effetti del sovrallenamento

Approfondire le conoscenze sulla sicurezza personale e sul Primo soccorso

Attività aerobica,
Attività anaerobica e muscolazione
Alimentazione dello sportivo

Sport individuali: Rafforzamento conoscenze sull'atletica leggera

Sport in ambiente naturale: Orientiring

Sport e disabili: approfondire argomento sul disabile e i diritti in rapporto alla pratica sportiva

Lezioni autonome all'aperto
Giochi motori e popolari
Visone film a tema sportivo.
Visita strutture sportive
Lezioni musico sportive

Docente
Andrea Simula