

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "FERRARIS BRUNELLESCHI" EMPOLI (FI)

CLASSE 5B INF. - A.S. 2018/19

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

PARTE PRATICA

- ☐ Apprendimento dei fondamentali nelle varie discipline.
- ☐ Apprendimento dei singoli regolamenti tecnici.
- ☐ Perfezionamento di tecniche posturali e correttive.
- ☐ Miglioramento delle singole capacità motorie (forza, resistenza, mobilità articolare).
- ☐ Potenziamento muscolare generale.
- ☐ Miglioramento della tonicità muscolare.
- ☐ Conoscenza delle risposte adattive dell'allenamento (Supercompensazione).
- ☐ Realizzazione in forma teorica di un micro ciclo di sedute di lavoro.
- ☐ Giochi sportivi (Basket, pallavolo, pallamano, calcetto).

Parte teorica

- ☐ Anatomia umana. Lo scheletro, le articolazioni, i muscoli.
- ☐ Traumatologia sportiva: distorsioni, lussazioni, fratture, traumi cranici.
- ☐ Meccanismi di produzione energetica, ATP, meccanismo aerobico e anaerobico.
- ☐ Allenamento per la forza.
- ☐ Allenamento per la resistenza.
- ☐ Test di Cooper.
- ☐ Le posture e la ginnastica correttiva.
- ☐ Tipi di contrazione (isometrica e isotonica).
- ☐ Utilizzo del lavoro muscolare come pratica riabilitativa.
- ☐ I paramorfismi (scoliosi, lordosi, cifosi, piede piatto).
- ☐ Il doping (anfetamine e sostanze che agiscono sul SNC).

Empoli li 30/04/2019

Prof. Ferrara Mauro

Firme studenti rappresentanti di classe 5B INF. per presa visione

Isabella Stravino
Sergio Ricotta
Mauro