

**LICEO SCIENTIFICO“A. VOLTAI”  
- FOGGIA-**

**Programma di educazione fisica effettivamente svolto nella classe 5 sez.csa  
a.s.2015/2016 .**

- Conoscenza culturale dell'educazione fisica e apprendimento di nozioni di educazione sanitaria e di pratica igienica;
- Sviluppo e potenziamento organico e neuro-muscolare generale individualizzato per il conseguimento della salute dinamica;
- Le discipline ginniche, suddivisioni e nomenclature;
- Perché avviene il movimento, contrazione muscolare e i vari tipi di contrazione: volontaria, automatica e riflessa;
- Esercizi a corpo libero ad effetto di potenziamento generale;
- Esercizi a coppie ad effetto di potenziamento generale;
- Esercizi respiratori e norme generali sulla respirazione;
- Esercizi di preatletica generale;
- Giochi sportivi calcio, pallavolo e basket: nomenclatura e conoscenze tecniche;
- Prime nozioni di pronto soccorso;
- Cenni sull'alimentazione;
- Giochi sportivi individuali a circuito e di squadra, pallavolo, pallacanestro.

**IL PROFESSORE**

\_\_\_\_\_

**GLI ALUNNI**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_