

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
ANNO SCOLASTICO
INSEGNANTE DE MUTIIS LUIGI

CLASSE 1 C

Esercizi elementari e preatletici generali: esercizi elementari a corpo libero di sviluppo generale, serie di esercizi di preatletica generale in piedi e in decubito, esercizi respiratori. Esercizi di mobilità e scioltezza articolare con esercizi di rafforzamento della muscolatura delle grandi masse degli arti.

Spalliera: esercizi da terra e dalla sospensione ai gradi alti, libera o sospensione forzata.

Nozioni sui paramorfismi: deviazioni leggere e poco gravi della colonna vertebrale.

Giochi sportivi:

Pallavolo, battute con la palla in rotazione, battute di sicurezza, battute senza rotazione, il baker, la schiacciata, il muro, il palleggio.

--- I Paramorfismi : Scoliosi, Lordosi , Cifosi-

Iperlordosi, Ipercifosi,

Ipocifosi , Ipolordosi --descrizione di questi atteggiamenti ed interventi di attivita' motoria , dinamica e sportiva a beneficio della colonna vertebrale investita da tali forme.

--- Igiene Alimentare : Regole da seguire per una giusta alimentazione di un'atleta. Grassi e Glucidi (di origine animale e vegetale) Proteine (di origine animale e vegetale) Vitamine (A - D- k - C - B) loro funzioni e compiti per una sana dieta alimentare - sportiva .

--- I Muscoli : Fibre rosse e Bianche loro funzioni --- Concetto di muscolo agonista e antagonista --- I Tendini -- Illustrazione e funzioni di tutti i muscoli della parte anteriore del corpo e loro biomeccanica del movimento .