



## BIENNIO SPERIMENTALE

Contenuti della disciplina:

### EDUCAZIONE FISICA

#### **Primo anno**

---

- Esercizi di mobilitazione generale e dei singoli complessi articolari.
- Esercizi di irrobustimento degli arti superiori, inferiori, del dorso e dell'addome.
- Esercizi per il miglioramento della resistenza aerobica.
- Esercizi di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale e spazio-temporale.
- Attività per la percezione del tempo e della struttura ritmica anche con ausilio di brani musicali.
- Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi, codificati e non codificati.
- Attività sportive individuali: pratica e conoscenza di regole e fondamentali di almeno due specialità tra le seguenti: atletica leggera, ginnastica artistica, badminton, tennis, tennis tavolo, ecc.
- Attività sportive di squadra: pratica e conoscenza di regole e fondamentali di almeno due specialità tra le seguenti: pallavolo, pallacanestro, calcetto, unihoc, ecc.
- Attività in ambiente naturale.
- Attività finalizzate alla conoscenza delle problematiche relative all'educazione stradale.
- Informazioni sull'educazione alla salute, l'educazione alimentare, le droghe, il doping.

#### **Secondo anno**

---

- Approfondimento degli argomenti svolti il primo anno.
- Norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidente; norme di primo soccorso.

TESTO CONSIGLIATO:

Del Nista, Parker, Tasselli “ *Nuovo Praticamente Sport* ”, ed. G.D'Anna