



TRIENNIO SPERIMENTALE

Contenuti della disciplina:

EDUCAZIONE FISICA

Parte pratica

- Avviamento alla pratica sportiva: il lavoro sarà graduato in intensità e durata a seconda delle classi e del loro grado di preparazione atletica. Saranno affrontate le specialità sportive individuali o di squadra che il singolo docente riterrà più idonee per sviluppare gli obiettivi disciplinari fissati, tenuto conto delle strutture a disposizione e dell'interesse dimostrato dalle classi e dai singoli allievi per una o l'altra delle specialità proposte.

Parte teorica

- Parallelamente verranno svolti i seguenti argomenti teorici che permetteranno una pratica più consapevole agli studenti stessi:

Terzo anno

- Le qualità motorie condizionali: forza, resistenza, velocità, mobilità.
- Meccanica del movimento: le parti del corpo; assi, piani e movimenti; le leve nel corpo umano.

Quarto anno

- Teoria dell'allenamento, ideazione di esercizi finalizzati, ideazione di un riscaldamento muscolare, teoria dello stretching.

Quinto anno

- I principali apparati: cardio-circolatorio, respiratorio, scheletrico, articolare: il sistema muscolare; il loro funzionamento in relazione all'attività fisica.
- Cinesiologia muscolare: il movimento del busto, dell'arto superiore, dell'arto inferiore.

TESTO CONSIGLIATO:

Del Nista, Parker, Tasselli, “ *Nuovo praticamente sport*”, ed. G.D'Anna