

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "AUGUSTO RIGHI"

CON SEDE ASSOCIATA ITAS "M. GUERRISI" REGGIO CALABRIA SETTORE TECNOLOGICO

Indirizzo: Costruzioni Ambiente e Territorio E Trasporti e Logistica (Aeronautico)

Indirizzo: Chimica, Materiali e Biotecnologie/Biotecnologie Sanitarie

Via Trabocchetto, Il Tronco - 89126 Reggio Calabria (RC) - Cod. Mecc. RCIS034004 • Telef.

0965/499455 voip (principale) FAX 0965/499454

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A.S. 2015/2016

Classe Sez.

- Esercizi a corpo libero per il miglioramento della mobilità articolare
- Esercizi a corpo libero per il potenziamento muscolare
- Stretching
- Cenni sul corpo umano
- Alimentazione e Sport
- L'allenamento
- Il Doping
- Le Olimpiadi
- Il Fair Play
- Qualità Motorie di base (Forza, Resistenza, Velocità)
- La staffetta 4x100
- Il gioco della Pallavolo
- Il gioco della Pallacanestro
- Il calcio
- Il calcio a 5
- Paramorfismi (Cifosi, Lordosi, Scoliosi)
- Il primo soccorso
- I numeri di emergenza