



I.T.S. "A. Righi



M. I. U. R.



Unione Europea

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "AUGUSTO RIGHI"

CON SEDE ASSOCIATA - ITAS "M. GUERRISI" REGGIO CAL.

Settore Tecnologico

Indirizzi: **Costruzioni Ambiente e Territorio** - Trasporti e Logistica (Aeronautico)

Indirizzo: **Chimica, Materiali e Biotecnologie/Biotecnologie Sanitarie**

PROGRAMMA SVOLTO

Educazione Fisica

Anno Scolastico 2015/2016 - Classe 5^a A

- 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

Reggio Calabria

Il Docente

Prof. Giovanni Maceri

Firma alunni
