

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "AUGUSTO RIGHI" REGGIO CALABRIA**

**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A.S. 2015/2016**

**Classe I<sup>a</sup> Sez. B**

- 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
- "calcio
- "calcio a 5
- Paramorfismi (cifosi, Lordosi, Scoliosi)
- "primo soccorso
- I numeri di emergenza

Gli alunni

Prof. Vincenzo De Pietro