

ESAMI DI IDONEITA' E INTEGRATIVI

PROGRAMMA di Educazione Fisica

II BIENNIO - 5° ANNO

LA MOTRICITA'

- sviluppo psicomotorio
- schema corporeo
- strutturazione della lateralità
- ambito spazio-temporale
- valore della corporeità

CORPO, MOVIMENTO, SALUTE

- la salute: un concetto dinamico
- il corpo in movimento: una risorsa per la salute
- la competizione e il confronto possono far crescere
- il corpo "emozionato"
- l'autostima

I MOVIMENTI FONDAMENTALI

- Esecuzione del gesto del:
camminare, correre, saltare, lanciare, arrampicare, rotolare.

LE QUALITA' MOTORIE

- la forza
- la resistenza
- la velocità
- la mobilità
- la coordinazione
- l'equilibrio

REGOLAMENTI SPORTIVI

- Pallavolo
- Calcio a 5
- Tennis Tavolo
- Orienteering