



**ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO
PER I SERVIZI COMMERCIALI,
TURISTICI E SOCIALI B. CAVALIERI**

via Olona, 14 - 20123 Milano Tel: 02/435234-4984520/550 fax: 48195579
Succ.: via Curiel, 19 - 20143 Milano Tel.: 02/89122607 fax 02/89189336
e-mail: sede istcavalieri@bcavalieri.it mirco08000a@pec.istruzione.it
<http://www.istitutocavalieri-superiori.it>
c. f.: 80124250152

pag. 1 di 1

**ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER I SERVIZI COMMERCIALI
PROGRAMMI DI QUARTA
EDUCAZIONE FISICA**

1) POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

- a) **miglioramento della funzione cardio-circolatoria e respiratoria attraverso la corsa con ritmo alternato in regime prevalentemente aerobico ed attraverso giochi con percorso.**
- b) **rafforzamento della potenza muscolare mediante esercizi a carico naturale o con piccoli attrezzi.(addominali, pettorali, dorsali, forza esplosiva).**

2) COORDINAZIONE MOTORIA

- a) **esercizi con piccoli attrezzi, in particolare con la funicella.**
- b) **percorsi di destrezza con esecuzione rapida e precisa.**

3) AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- a) **Pallavolo elementi fondamentali di base.**
- b) **Pallacanestro elementi fondamentali di base.**

4) PARTE ORALE

- a) **doping, sistemi energetici o ricarica dell'Atp.**
- b) **Regolamento di pallavolo, basket, badminton, atletica**