

Educazione Fisica I (7)

IL GOLPEOS.CLASIFICACION .. 1) aprte colpito con un corpo, se fatto con qualsiasi parte della superficie del segmento di esecuzione (mani, piedi)-I colpito con un attrezzo. quando è fatto con qualsiasi strumento governato da un segmento del corpo. 2) Dato il soggetto e il telefono. Statico, senza muoversi soggetto e Dynamics Cell, soggetto in movimento e mobile. Combinata. 3) La parte del corpo è colpita dalla q sopra la spalla. Laterale. **Colpirli. Analisi del movimento, 1) di preparazione e di adattamento, è quello di guidare il nostro corpo e regolare al percorso di telefonia mobile, per produrre posto giusto inThe contatto. 2)** in contatto, invece dello spazio in cui si scontrano l'esecutore e il segmento mobile è scambio di energia avviene tra l'esecutore e segemnto mobile. 3) A sostegno, il tempo di percorso comune tra supeficie segemnto l'esecutore e il telefono, dipende dalla velocità iniziale e la direzione del telefono. **GUIDA. ANALISI DEL MOVIMENTO 1.. In preparazione e di adattamento. è quello di guidare il nostro corpo e il telefono cellulare, di prendere contatto al posto giusto. 2) In contatto, battendo l'esecuzione di segmento mobile. 3.** Seguire le segemnto di esecuzione e il controllo del cellulare è munito di tutti i tempi per le disposizioni di cui esigenze del momento. **CONDUCCION.CLASIFICACION** diretta, se ogni strumento fatto con un segmento diretto da parte dell'esecutore. Indiretto, quando eseguita con qualsiasi strumento disciplinato da un segmento del corpo (spade, bastone) **si ferma. ANALISI MOVIMEINTO.** 1) anticipo, è percepire il telefono o la q percorso sta facendo, e percepire e prevedere il probabile percorso. 2) contatto, in un punto dello spazio nell'incontro tra il telefono e l'individuo. 3) Ammortizzazione, significa applicare una forza di decelerazione o di frenata del telefono. 4) Preparazione, prevede di appoggiare il telefono nel migliore disposizione per l'uso, necessario nel prossimo. Azione **si interrompe se. CLASSIFICAZIONE. 1)** statico, il soggetto è in piedi 2) Dynamics, un soggetto in movimento. **FLUSSI espressione corporea.** 1) Spettacolare e scenografico, teatro, danza e mimo, rappresentanti ad alto dell'espressione corporea. Trasmissione di un messaggio al pubblico. 2) psicologica. Espressione e di tecnica. La scoperta del corpo, in relazione agli altri. 3), tecniche e filosofie orientali, yoga, meditazione metafisica. 4) pedagogica, il contenuto del blocco di area educazione fisica. Uso di tecniche psicoeducazionali, adeguati alla formazione scolastica. **RESISTENZA. CLASSIFICA 1.)** Lento (forza-resistenza) il superamento della resistenza è fatto lentamente e costantemente. massima forza di essere esclusi dal lavoro con i bambini. 2) Fast (forza veloce) capacità di superare una resistenza con grande velocità 3) Rush, la capacità di generare la massima tensione muscolare, ma meno oposocion possibile. **SPEED. CLASSIFICA 1.)** Di reazione, capacità di eseguire una risposta motoria ad uno stimolo, nel più breve tempo possibile. 2) Il gesto, il tempo speso nella realizzazione di un gesto sia. 3) di desplazameinto, capacità di viaggiare a poca distanza nel minor tempo possibile

CORPO effetti sulla salute di attività fisica. Fisiologia. A) Miglioramento e sviluppo delle locomotor.el apparecchio locomotore è continuamente sottoposto a pressione meccanica, trazione, flessione e torsione, queste azioni promuovono il processo di sviluppo sempre q agire con la corretta frequenza e l'intensità delle condizioni fisiche. B) L'adattamento del sistema cardiovascolare. l'esercizio fisico, q fa sì che il cuore le arterie e le vene rispondere coordinando i requisiti di alimentazione di azione muscolare. C) la riabilitazione e il miglioramento del sistema respiratorio. adeguata attività fisica produce miglioramenti e aumento della capacità respiratoria, con conseguente aumento della capacità vitale dei polmoni, l'elasticità muscolare maggiore, una maggiore capacità di ventilazione e la profondità della respirazione. D) La composizione del corpo e l'obesità. attività fisica, è associato a riduzione tasso di piccole e piccoli aumenti nella massa grassa muscular.E) della pressione arteriosa, i livelli di colesterolo, esercizio fisico produce spesso una diminuzione d sangue ela pressione e livelli di colesterolo più bassi. **PSICOLOGICA .** Senso di benessere e divertimento q bene può essere sviluppato a partire dalla pratica di attività fisica e q è

necessario. L'esercizio fisico può avere positivi effetti emotivi. SOCIALE. L'attività di attività fisica viene prescritta dagli insegnanti come una sorta di panacea di formazione e socializzazione. concorrenza di guida influisce sulla probabilità di interazione dei singoli, e colpisce la capacità di comunicare e interagire con gli altri. INDICE di educazione fisica per la salute. 1) Prevenzione. (L'esplorazione precedente, il controllo delle contingenze) 2) fisico-sanitaria. (Forza muscolare, resistenza, velocità di reazione, di flessibilità e mobilità articolare, la composizione corporea) 3) stile di vita sano (dieta adeguata, un adeguato riposo e di sforzo, postura corretta, la conoscenza e primo soccorso, igiene personale). RESISTENZA. ATTIVITA 'DI BASE EDUC. PRIMARIA 1.) Prima fase (la forza lavoro deve cercare di miglioramento, l'esercizio del corpo attraverso dle gioco) 2) Seconda fase (Attività con il proprio corpo: l'uso di tutti gli schemi motori, movimenti inusuali aggiunta. 3) Il terzo ciclo (tutte le attività precedenti, palestra trasportare oggetti: trasportare, spingere, arrampicata, Lanza piccolo. carriera oggetti salti. SPEED., ATTIVITA 'DI BASE relè EDUC PRIMARIA.. 1) La prima fase, lavorando con tutti i tipi di giochi di varie attività. In nessun caso dovrebbe funzionare piena velocità. 2) Seconda fase (attività velocità di reazione, rispondere ai movimenti di stimoli, Attività q migliorare la coordinazione neuromuscolare giochi, brevi escursioni a piedi. 3) Il terzo ciclo (opere di tutti i tipi di velocità, spostamento, di reazione e gesti. Acrobazie elementari sul pavimento, salti e multihop. Attività velocità.)