

Anno Scolastico 2019-20

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

Prof.ssa Francesca Soldani

CLASSE 1 D

- *Esercizi di locomozione : varie andature*
- *Esercizi di mobilità articolare*
- *Esercizi di allungamento*
- *Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale, con funicella e palla medica*
- *Esercizi per equilibrio statico e dinamico a corpo libero*
- *Esercizi di coordinazione oculo- manuale e degli arti superiori- arti inferiori*
- *Circuiti di destrezza*
- *Studio della respirazione abbinata ai singoli movimenti: esercizi dello yoga e del Metodo Pilates*
- *Realizzazione di tabelle di allenamento*
- *Vari Giochi di squadra; pallavolo, basket, palla baseball.*
- *Teoria:il sistema scheletrico, articolare e muscolare; i paramorfismi e i dimorfismi; le posizioni ed i movimenti fondamentali.*

Siena li, 8 Giugno 20