

Anno Scolastico 2019-20

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

Prof.ssa Francesca Soldani

CLASSE 4D

- *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, dinamico ed in volo, 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*
- *Trasformazione di “comandi verbali” con linguaggio specifico, in gesti-atti motori*
- *Giochi di squadra: fondamentali della pallacanestro e della pallavolo, badminton, palla baseball, palla prigioniera, hockey.*
- *Teoria: il sistema scheletrico, articolare, muscolare e nervoso, attività fisica e benessere, mal di schiena, ginnastica posturale ed esercizi antalgici.*

Siena li, 10 Giugno 2020.

