

PROGRAMMA DI *EDUCAZIONE FISICA*

ANNO SCOLASTICO 2019-2020

CLASSE 5 D

- ◆ Varie andature, passi, salti, saltelli
- ◆ Corsa
- ◆ Esercizi di mobilità e sbloccaggio muscolo-articolare
- ◆ Esercizi di destrezza a corpo libero e con piccoli attrezzi
- ◆ Esercizi di coordinazione degli arti superiori\inferiori a corpo libero e/o con l'ausilio della funicella
- ◆ Esercizi per l'equilibrio statico, dinamico ed in volo
- ◆ Esercizi di potenziamento generale a corpo libero, con l'ausilio delle funicelle e delle palle mediche
- ◆ Giochi di squadra: (fondamentali, regole e gioco) pallavolo e pallacanestro
- ◆ Giochi di destrezza: badminton, circuiti individuali e a squadre
- ◆ Attività su tecniche di rilassamento
- ◆ Studio della respirazione abbinata ai singoli movimenti: esercizi dello yoga e del Metodo Pilates
- ◆ Realizzazione di tabelle di allenamento
- ◆ Utilizzo e trasformazione del linguaggio specifico in gesti-atti motori
- ◆ Teoria: sistema scheletrico, muscolare, articolare; rischi della sedentarietà, movimento e benessere; la comunicazione non verbale.

Siena li, 8 Giugno 2020.

Prof.ssa Francesca Soldani

