

# Liceo Scienze Umane Santa Caterina da Siena

## **PROGRAMMA DI *EDUCAZIONE FISICA***

ANNO SCOLASTICO 2020-2021

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
- ◆ Giochi di squadra con il distanziamento previsto dalla legge.
- ◆ Giochi di destrezza: circuiti individuali
- ◆ 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: la comunicazione non verbale ed il linguaggio del corpo, rischi della sedentarietà, l'attività fisica ed il benessere.

Siena lì, Giugno 2021.

Prof.ssa Francesca Soldani