

LICEO ECONOMICO SOCIALE

Anno Scolastico 2020-21

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

Prof.ssa Francesca Soldani

CLASSE 4C

- *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*

Vari giochi di squadra

- *Teoria: il sistema scheletrico, articolare, muscolare e nervoso, attività fisica e benessere, rischi della sedentarietà, il movimento come prevenzione.*

Siena lì, Giugno 20201

