

Anno Scolastico 2020-2021

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

Prof.ssa Francesca Soldani

CLASSE 2 C

- *Esercizi di locomozione : varie andature*
- *Esercizi di allungamento*
- *Esercizi di sbloccaggio articolare*
- *Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale*
- *Utilizzo della funicella*
- *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

- *Teoria: il sistema scheletrico, articolare, muscolare; le capacità organico-muscolari e le capacità coordinative generali e speciali.*

Siena lì, Giugno 2021.

