

**Anno Scolastico 2020-21**

***PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA***

***Prof.ssa Francesca Soldani***

***CLASSE 1 D***

- *Esercizi di locomozione : varie andature*
- *Esercizi di mobilità articolare*
- *Esercizi di allungamento*
- *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 e muscolare; i paramorfismi e i dimorfismi; le posizioni ed i movimenti fondamentali, il linguaggio del corpo.*

*Siena li, Giugno 2021.*