

**Anno Scolastico 2022-23**

***PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA***

***Prof.ssa Francesca Soldani***

***CLASSE 1 C***

- *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*
- *Vari giochi di squadra*
  
- *Teoria:il sistema scheletrico, articolare e muscolare; i paramorfismi e i dismorfismi; le posizioni ed i movimenti fondamentali, il linguaggio del corpo.*

*Siena lì, Giugno 2023.*

*Prof.ssa Francesca Soldani*

*Alunni/e*

---

