

Liceo Economico Sociale

PROGRAMMA DI *EDUCAZIONE FISICA*

ANNO SCOLASTICO 2022-2023

CLASSE 5 C

- ◆ 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.
- ◆ Giochi di coordinazione e destrezza: circuiti individuali
- ◆ Attività su tecniche di rilassamento
- ◆ Studio della respirazione abbinata ai singoli movimenti: esercizi dello yoga
- ◆ Utilizzo e trasformazione del linguaggio specifico in gesti-atti motori
- ◆ Teoria: sistema scheletrico, muscolare, articolare, nervoso, apparati cardiocircolatorio e respiratorio, la comunicazione non verbale ed il linguaggio del corpo, rischi della sedentarietà, l'attività fisica ed il benessere, l'alimentazione, le dipendenze, i traumi più comuni le emergenze/urgenze ed il primo soccorso.

Siena li, Giugno 2023.

Prof.ssa Francesca Soldani

Alunni/e
