

Anno Scolastico 2017-18

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

Prof.ssa Francesca Soldani

CLASSE 1

- *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 e dinamico a corpo libero*
- *Esercizi di coordinazione oculo- manuale e degli arti superiori- arti inferiori*
- *Circuiti di destrezza*
- *Vari Giochi di squadra; pallavolo, basket, palla baseball.*
- *Teoria: la comunicazione ed il linguaggio del corpo, i traumi più comuni, il sistema scheletrico, articolare e muscolare, i paramorfismi e i dismorfismi.*

Siena li. 9 Giugno 2018.

FIRMA DELL'INSEGNANTE

FIRMA DEGLI ALUNNI