

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

Prof.ssa Francesca Soldani

CLASSE 3C

- *Esercizi di locomozione : varie andature, corsa*
- *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*
- *Utilizzo e trasformazione del linguaggio specifico in gesti-atti motori*
- *Circuiti di destrezza*
- *Studio della respirazione abbinata ai singoli movimenti: esercizi dello yoga e del Metodo Pilates*
- *Realizzazione di tabelle di allenamento*
- *Giochi di squadra: fondamentali della pallacanestro, della pallavolo, palla baseball, badminton, hockey.*
- *Teoria: la cinesiologia muscolare, gli apparati cardiocircolatorio e respiratorio.*

Siena li, 10 Giugno 2020.

