

Anno Scolastico 2022-2023

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

Prof.ssa Francesca Soldani

CLASSE 2 D

- *Esercizi di locomozione : varie andature*
- *Esercizi di allungamento*
- *Esercizi di mobilità articolare*
- *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, muscolare; le capacità organico-muscolari e le capacità coordinative generali e speciali, teoria dell'allenamento.*

Siena lì, Giugno 2023.

Prof.ssa Francesca Soldani

Alunni/e
