

LICEO delle SCIENZE UMANE ed ECONOMICO SOCIALE

Anno Scolastico 2022—2023

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

Prof.ssa Francesca Soldani

CLASSE 3 D

- *Esercizi di locomozione : varie andature, corsa*
- *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*
- *Trasformazione del linguaggio specifico in gesti-atti motori*
- *Circuiti di destrezza*
- *Studio della respirazione abbinata ai singoli movimenti: esercizi dello yoga*
- *Vari giochi di squadra*
- *Teoria: la cinesiologia muscolare.*

Siena lì, Giugno 2023.

Prof.ssa Francesca Soldani

Alunni/e
