

LICEO CLASSICO STATALE “VITTORIO EMANUELE II”
PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
ANNO SCOLASTICO 2023/2024

CLASSE III LICEO SEZ. B

Insegnante: Prof. Claudio TOMEI

Formazione generale

- ✓ Esercizi per il potenziamento della capacità aerobica e cardiocircolatoria
- ✓ Esercizi per il potenziamento dei grandi distretti muscolari
- ✓ Esercizi per la mobilizzazione articolare
- ✓ Esercizi per lo sviluppo della coordinazione e della destrezza
- ✓ Esercizi respiratori e posturali
- ✓ Esercizi di stretching
- ✓ Arrampicata alla pertica

Atletica leggera

- ✓ Esercizi di preatletica generale
- ✓ Andature
- ✓ Corsa

Pallavolo

- ✓ Fondamentali individuali: palleggio; bagher; battuta; schiacciata
- ✓ Schemi di gioco
- ✓ Partite

Tennistavolo

- ✓ Fondamentali di gioco
- ✓ Partite

Pallacanestro

- ✓ Fondamentali individuali
- ✓ Gioco didattico

Tennis

- Fondamentali

Teoria

- ✓ Pallavolo: regolamento tecnico
- ✓ Apparato scheletrico
- ✓ Apparato articolare
- ✓ Articolazione del ginocchio

Insegnante

Prof. Claudio Tomei