

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

CLASSE II LICEO SEZ. A

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

Ginnastica artistica

- ✓ Capovolte avanti
- ✓ Verticale rovesciata
- ✓ Arrampicata alla pertica

Atletica leggera

- ✓ Esercizi di preatletica generale
- ✓ Andature
- ✓ Lancio del vortex
- ✓ Corsa

Pallacanestro

Fondamentali individuali (palleggio, passaggio, tiro, terzo tempo)

Pallavolo

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

Tennistavolo

- ✓ Fondamentali di gioco
- ✓ Partite

Teoria

- ✓ Cenni di anatomia muscolare
- ✓ Pallavolo: regolamento tecnico; fondamentali individuali;
- ✓ Fondamentali di squadra; schemi di gioco.

Insegnante

Prof. Claudio Tomei