

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

CLASSE I 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

Atletica leggera

- ✓ Esercizi di preatletica generale
- ✓ Corsa di resistenza
- ✓ Corsa veloce
- ✓ Lancio del vortex

Ginnastica artistica

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

Giochi sportivi

- ✓ Pallavolo: fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro).
- ✓ Calcio: esercitazioni con situazioni di gioco
- ✓ Tennis-Tavolo
- ✓ Pallacanestro
- ✓ Tennis

Teoria

- ✓ Pallavolo: regolamento tecnico, fondamentali individuali e di squadra
- ✓ Atletica leggera
- ✓ Primo soccorso
- ✓ Cenni di anatomia muscolare

Insegnante

Prof. Claudio Tomei