

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

CLASSE II 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
- ✓ Lancio del vortex

**Pallavolo**

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

**Tennistavolo**

- ✓ Fondamentali di gioco
- ✓ Partite

**Calcio**

- ✓ Fondamentali individuali
- ✓ Gioco didattico

**Teoria**

- ✓ Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio
- ✓ Pallavolo: regolamento tecnico, fondamentali individuali e di squadra, schemi di gioco
- ✓ Cenni di anatomia.

Insegnante

Prof. Claudio Tomei