

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

CLASSE III 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
- ✓ 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

Calcio

- Fondamentali individuali
- Gioco didattico

Ginnastica artistica

- Verticale, ruota, rovesciata, rondata

Teoria

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

Insegnante

Prof. Claudio Tomei