

LICEO CLASSICO STATALE “VITTORIO EMANUELE II”
PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
ANNO SCOLASTICO 2023/2024
CLASSE IV 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
- ✓ Corsa di resistenza
- ✓ Lancio del vortex

Giochi sportivi

- ✓ Pallavolo: fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro).
- ✓ Tennis
- ✓ Tennistavolo
- ✓ Calcio

Teoria

- ✓ Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra, regolamento tecnico
- ✓ Muscolatura addominale
- ✓ Muscoli arto superiore
- ✓ Muscoli arto inferiore
- ✓ Muscoli pettorali

Insegnante

Prof. Claudio Tomei