ISTITUTO SALESIANO "DON BOSCO"

Villa Ranchibile

Via Libertà, 199 – 90143 – PALERMO

Liceo Classico

Anno scolastico 2021/2022

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

Svolto nella classe II

-Test d'ingresso;

- andature ginniche: skippe, calciata dietro, galoppo laterale, corsa incrociata laterale, ecc.;

- esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali: forza, velocità e resistenza;

- esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative: capacità di combinazione motoria, di anticipazione motoria, di orientamento spazio-temporale e di fantasia motoria;

-esercizi per l'acquisizione dell'equilibrio;

- educazione al ritmo;

-esercizi di potenziamento riguardanti la parete addominale, il dorso, gli arti superiori ed inferiori;

-esercizi con piccoli/grandi attrezzi quali: bacchette e corda da salto ecc.;

-esercizi per la mobilità articolare con piccoli e grandi attrezzi;

-varie andature di corsa per la resistenza e la velocità (andature lente e prolungate, scatti di velocità di breve distanza ripetuti ecc.);

-fondamentali e regole degli sport di squadra praticati;

-sport di squadra: pallavolo e calcio;

- elementi di anatomia: ossa, muscoli, articolazioni;

- elementi di terminologia tecnico-sportiva;

- tornei sportivi interclasse (calcio);

-test di verifica.

Palermo, giugno 2022 Gli Studenti

L'Insegnante