

INDIRIZZO: LICEO SCIENTIFICO

CLASSE: 1<sup>^</sup>

MATERIA: ED. FISICA

DOCENTE: POLONI GIULIANA

#### A. Il programma svolto

Potenziamento fisiologico; es. di equilibrio a corpo libero.

Pallavolo: generalità.

Pallacanestro: generalità.

Atletica leggera, salto in lungo, salto in alto, corsa di velocità. Teoria dell' atletica leggera.

Calcetto, 5c5.

Apparato cardiocircolatorio.

Resistenza aerobica.

#### B. Indicazioni per gli studenti con debito formativo

Studio della teoria dei seguenti argomenti:

apparato cardiocircolatorio; teoria della pallavolo; atletica leggera.