

INDIRIZZO: LICEO SCIENTIFICO

CLASSE: 4 B

MATERIA: ED. FISICA

DOCENTE: TOSONI ANDREA

A. Il programma svolto

Riscaldamento funzionale, principi di stretching, potenziamento fisiologico, skip ed andature, mobilità articolare.

Pallavolo: sviluppo fondamentali e regole principali.

Pallacanestro: sviluppo fondamentali e regole principali.

Calcio a 5: generalità.

Atletica leggera: regole principali: salto in lungo, salto in alto, corsa di velocità.

Calcetto, 5c5.

Apparato locomotore: apparato scheletrico ed apparato muscolare.

B. Indicazioni per gli studenti con debito formativo

Studio della teoria dei seguenti argomenti:

Apparato locomotore (apparato scheletrico ed apparato muscolare).

Fondamentali e regole principali nello sport delle pallavolo e della pallacanestro.