

INDIRIZZO: LICEO SCIENTIFICO

CLASSE: 4 A

MATERIA: ED. FISICA

DOCENTE: BOCCAFURNI MARIO

#### A. Il programma svolto

Potenziamento fisiologico; es. di tonificazione e di coordinazione generale; es. di skip ed andature.

Pallavolo: fondamentali e regolamento.

Pallacanestro: fondamentali e regolamento.

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

Calcetto, 5c5.

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

Studio della teoria dei seguenti argomenti:

pallavolo, pallacanestro, apparato locomotore (scheletrico e muscolare).