

INDIRIZZO: LICEO SCIENTIFICO

CLASSE: 3 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).