



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER L'INDUSTRIA E L'ARTIGIANATO
Via Mazzini,2 - Siderno

anno scolastico 2019/2020

classe 1° C

Programma di educazione fisica svolto fino al 15 marzo

esercizi di formazione e sviluppo generale

- test di entrata
- esercizi di potenziamento muscolare
- esercizi a valutare le funzionalità dei vari apparati
- esercizi e giochi per l'affinamento dello schema corporeo e motorio
- esercizi di mobilizzazione generale

esercizi di applicazione

- giochi ginnastici e presportivi
- esercizi di socializzazione

giochi sportivi

- pallavolo (fondamentali individuali e di squadra) prove di partita

Programma svolto nella didattica a distanza

- Generalità sulla pallacanestro

Elementi di anatomia umana generalità

- apparato locomotore
- “ respiratorio
- verifiche

L'INSEGNANTE

Prof. Vincenzo Simone