



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER L'INDUSTRIA E ARTIGIANATO SIDERNO

Anno Scolastico 2019/2020 Classe 5 A

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

Programma svolto fino al 15 febbraio

ESERCIZI DI FORMAZIONE E SVILUPPO GENERALE

- Valutazione fisica
- deambulazioni , marcia , corsa,

ESERCIZI DI APPLICAZIONE

-Giochi ginnastici e presportivi

GIOCHI SPORTIVI

- Pallavolo(fondamentali individuali e di squadra)
- Pallacanestro(fondamentali individuali e di squadra)
- Calcio a 5 e a 11(generalità prove di partita)

ELEMENTI DI ANATOMIA UMANA

- Apparato locomotore
- “ respiratorio
- “ circolatorio

Programma svolto nella didattica a distanza

- Nozioni generali sull'alimentazione
- Nozioni di igiene e pronto soccorso
- Atletica leggera(generalità) alcune prove di lanci ,salti e velocità.

L'insegnante
Prof. Vincenzo Simone