



# LICEO CLASSICO "GIACOMO LEOPARDI"

*Liceo Classico e Liceo delle Scienze Umane*

*Liceo Scientifico e Liceo Linguistico*

P.le B. Gigli, 2 – Tel. 071 98 10 49 - fax 071 75 72 808

Via A. Moro, 23 - Tel. 071 75 74 204 - fax 071 75 74 308

62019 – RECANATI (MC)



## PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

**Anno scolastico 2015-16**

**Docente: Ermanno Smorlesi**

**CLASSE 3C**

### PARTE PRATICA

- Potenziamento muscolare generale
- Scioltezza articolare ( rachidea, scapolo-omerale, coxo-femorale)
- Esercizi di coordinazione neuro motoria generale
- Esercizi con e senza carichi
- Esercizi di destrezza, agilità, velocità
- Progressioni a corpo libero
- Giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, calcetto
- Esposizione orale dei contenuti della disciplina
- Lavoro in autonomia

### PARTE TEORICA

- Cenni storici dell'educazione fisica
- Principali nozioni di pronto soccorso e prevenzione agli infortuni sportivi
- Paramorfismi dell'età scolare
- Testo consigliato (**Attivamente Insieme C.Baggetti- M. Lambertini- P. Pajni** ).

**L'Insegnante**

Prof. Ermanno Smorlesi