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 2016-17

Docente: Ermanno Smorlesi ***CLASSE 1M***

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
- Principale nozioni di pronto soccorso e prevenzione agli infortuni sportivi
- Paramorfismi dell'età scolare
- Testo consigliato **(Attivamente Insieme C.Baghetti- M. Lambertini- P. Pajni).**
-
-

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)

L'Insegnante

Prof. Ermanno Smorlesi

Indirizzo sito: www.liceorecanati.it - e mail: mcpc09000r@istruzione.it - sede@liceorecanati.it

pec: mcpc09000r@pec.istruzione.it - sede@pec.liceorecanati.it

C.F. 82001110434 - codice meccanografico MCPC09000R - Codice Univoco per fatturaPA: UF1W1N