



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 4C

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