

Materia d'insegnamento: Educazione Fisica

Classe: IG

Docente: Giacinta Bernocchi

a.s. 2013/2014

## PROGRAMMA SVOLTO

- Corsa di resistenza e di velocità
- Esercizi a corpo libero dalle varie stazioni: es a coppie, es di stretching, ed di mobilità articolare, ecc (conoscenza del gesto e della terminologia)
- Uso di grandi e piccoli attrezzi (spalliera, quadro svedese, cerchio, funicella, palla)
- Attività sportive individuali e di squadra (atletica leggera, pallavolo, pallacanestro, ecc)
- Esercizi di preatletica
- Esercizi di coordinazione generale e di abilità
- Giochi di ruolo con consegne variabili
- Esercizi di preacrobatica (capovolte, rotolate, ecc)

Cenni di teoria sui seguenti argomenti: apparato locomotore (ossa e muscoli), frequenza cardiaca.

Roma.....

Gli Studenti

*Federico Perri*

*Maria Carlotta Morgini*

L'insegnante

Giacinta Bernocchi

*Giacinta Bernocchi*