



LICEO di STATO SCIENTIFICO, CLASSICO e delle SCIENZE SOCIALI
" GALILEO GALILEI "
VIALE PIETRO NENNI, 53- 08015 MACOMER

PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2022-23

CLASSE 3 D (CORSO SCIENZE UMANE)

MATERIA EDUCAZIONE FISICA

INSEGNANTE MURETTI SANDRA

- TEST PER LA FLESSIBILITÀ DEL BUSTO
- TEST PER LA RESISTENZA (COOPER)
- TEST PER LA VELOCITÀ
- ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA RESISTENZA
- ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA FORZA DEI VARI DISTRETTI MUSCOLARI
- ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA FLESSIBILITÀ
- ESERCIZI DI COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE E SPECIFICA
- ESERCIZI DI EQUILIBRIO STATICO E DINAMICO
- ESERCITAZIONI A CIRCUITO SULLA FORZA RESISTENTE
- ESERCITAZIONI DI SALTO VOLTEGGIO ALLA CAVALLINA
- PERCORSO DI DESTREZZA
- FONDAMENTALI INDIVIDUALI DELLA PALLAVOLO E DEL BASKET ED ESERCITAZIONE AL GIOCO DELLA PALLAVOLO, DEL CALCETTO E DEL BASKET.
- ARGOMENTI ORALI: APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO, APPARATO RESPIRATORIO.

MACOMER, 07-06-2023

Giudeo Positazione

Roberta Deciu

L'INSEGNANTE
Sandra Muretti

Sandra Muretti