



LICEO di STATO SCIENTIFICO, CLASSICO e delle SCIENZE SOCIALI  
" GALILEO GALILEI "

**PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2022-23**

**CLASSE 4D (CORSO SCIENZE UMANE)**

**MATERIA: EDUCAZIONE FISICA**

**INSEGNANTE: MURETTI SANDRA**

- TEST PER LA FLESSIBILITÀ DEL BUSTO
- TEST PER LA RESISTENZA (COOPER)
- TEST PER LA VELOCITA'
- ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA RESISTENZA
- ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA VELOCITA'
- ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA FORZA DEI VARI DISTRETTI MUSCOLARI
- ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA FLESSIBILITA'
- ESERCIZI DI COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE E SPECIFICA
- ESERCIZI DI EQUILIBRIO STATICO E DINAMICO
- ESERCIZI A CIRCUITO PER LA FORZA RESISTENTE
- ESERCIZIO ALLA TRAVE (CODIFICATO)
- ESERCIZIO LIBERO AL QUADRO SVEDESE
- FONDAMENTALI INDIVIDUALI DELLA PALLAVOLO E DEL BASKET ED ESERCITAZIONE AL GIOCO DELLA PALLAVOLO , DEL BASKET E DEL CALCETTO.
- ARGOMENTI ORALI: STRUTTURA DELL'APPARATO MUSCOLARE, I SISTEMI DI PRODUZIONE DELL'ENERGIA, ALTERAZIONI E TRAUMI DELL'APPARATO MUSCOLARE , RECETTORI MUSCOLARI.

MACOMER, 07-06-2023

*Licheni Sarah*  
*Nurao Giorgia*

L'INSEGNANTE  
Sandra Muretti

*Sandra Muretti*