



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

PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2022-2023

CLASSE I D (CORSO SCIENZE UMANE)

MATERIA: EDUCAZIONE FISICA

INSEGNANTE: MURETTI SANDRA

- TEST PER LA FLESSIBILITÀ DEL BUSTO
- TEST PER LA FORZA DEGLI ARTI SUPERIORI
- TEST PER LA FORZA DEGLI ARTI INFERIORI
- TEST PER LA VELOCITÀ
- TEST PER LA RESISTENZA (COOPER)
- ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA RESISTENZA
- ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA VELOCITÀ
- 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
- ESERCIZI CON LA FUNICELLA SU VARIE COMBINAZIONI DI SALTELLI IN MOVIMENTO, CON CAMBI DI FRONTE E DI GIRI DELLA FUNE.
- ESERCIZI AL QUADRO SVEDESE CON TRASLOCAZIONE ORIZZONTALE, A SPIRALE, DIAGONALE, VERTICALE E COMBINATA.
- FONDAMENTALI INDIVIDUALI DELLA PALLAVOLO, DEL BASKET E DEL CALCETTO, CON ESERCITAZIONE AL GIOCO.
- ARGOMENTI ORALI: L'APPARATO SCHELETICO, PARAMORFISMI E DISMORFISMI DOVUTI A POSTURE SCORRETTE E ALL'USO DEL CELLULARE..

Macomer, 07-06-2023

*Angela Sile
Veronica Dori*

L'INSEGNANTE
Sandra Muretti

Sandra Muretti