

PROGRAMMA  
EDUCAZIONE FISICA  
CLASSE 1 sez. H  
Anno scolastico 2016/2017

- Teoria e pratica dello Stretching
- Pallavolo: regole e primi fondamentali, giochi propedeutici e partita.
- Calciotto: regole e primi fondamentali.
- Badminton: regole di gioco, gesti tecnici e gioco
- Pallacanestro: tiro e passaggio, posizione di tiro, regole di gioco
- Tennis Tavolo: regole e gioco
- Attrezzi: spalliera svedese
- Teoria: prime nozioni di: pallavolo, basket, tennis tavolo, badminton e calciotto
- Teoria: prime nozioni di pronto soccorso e riabilitazione piccoli infortuni
- Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi
- Potenziamento arti inferiori a carico naturale

Quartu 30/05/2017

Renzo Favilli