

## Programma di Educazione Fisica

Classe Quarta C ITER

Anno scolastico 2022/2023

- » Attività ed esercizi a carico naturale
- » Attività ed esercizi per il miglioramento delle capacità coordinative e condizionali
- » Attività sportive individuali: Bowling, badminton, calcio balilla e tennis tavolo
- » Attività sportive di squadra: pallavolo, tennis, pallatamburello tennis tavolo e non codificate
- » Esercitazioni di assistenza diretta ed indiretta relative alle attività svolte
- » Esercitazioni con la musica
- » Teoria e pratica dello Stretching
- » Prevenzione degli infortuni e riabilitazione piccoli infortuni
- » Pallavolo: regole, giochi propedeutici e partita.
- » Tennis tavolo: regole e partita
- » Potenziamento arti inferiori a carico naturale
- » Organizzazione lezione
- » Guida del gruppo/classe
- » Piano di lezione, teoria e pratica. Particolare attenzione alla produzione, consegna e esposizione di argomenti a piacere sotto forma di conferenza.
- » Bowling, regole, comportamento e pratica sul campo

Quartu Sant'Elena 01/06/23

Prof. Renzo Favilli