

**Anno scolastico 2019-20**

**Liceo Machiavelli**

**Educazione Fisica**

**classe 5G int**

### ***Programma svolto***

Prima parte dell'anno svolta senza le palestre: sociometrie, giochi di socializzazione, trekking urbani. Cenni teorici di primo soccorso e principali traumi sportivi.

Seconda parte dell'anno effettuata nelle palestre e spazi all'aperto messi a disposizione dalla Città metropolitana: Palestra Don Milani, palestra Affrico, Campo sportivo Ridolfi, giardino Nidiaci, Campo sportivo Assi.

Esercizi di riscaldamento generale attraverso corsa di resistenza, saltelli, andature.

Stretching ed esercizi vari di tonificazione muscolare.

Uso delle corde per il miglioramento della coordinazione con vari tipi di saltelli.

Esercizi e andature per il miglioramento della corsa e della coordinazione generale: skipp, corsa calciata, balzi, doppio impulso, galoppo laterale, corsa incrociata, passo e stacco alternato. Allunghi e scatti.

Esercizi eseguiti a tempo di musica.

Esercizi di preacrobatica come ad es. capovolte effettuate su sacconi e alla sbarra.

Giochi tradizionali , di coordinazione e rincorsa nonchè propedeutici ai giochi di squadra: palla rilanciata, palla fra due fuochi, gioco dei "10 passaggi".

Pratica di varie discipline sportive quali: pallavolo, tennis, calcetto, baseball, ultimate freesby, badminton, basket, palla tamburello.

Corso di tre lezioni di Autodifesa tenuto da istruttori della società 360° Defence.

Attività Didattica a distanza: assegnazione di attività pratiche da fare a casa testimoniate da video e screenshot realizzati dagli alunni , in base ai suggerimenti dati dalla sottoscritta nelle videolezioni e nei file inviati sulla piattaforma.

Gli alunni

L'insegnante

Eloisa Guarneri