

**ISIS MACHIAVELLI**  
**Anno Scolastico 2015 - 2016**  
**Programma di Educazione Fisica**  
**Professore Ciolli Francesco**  
**Classe 2 A Liceo Classico**

Esercizi di mobilizzazione per le principali articolazioni ( coccigeo -femorale scapolo - omerale , rachide ) , eseguiti a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi.

Esercizi di stretching e tecnica di rilassamento muscolare .

Esercizi tecnici di base , elementi di pre-acrobatica , piccole progressioni a corpo libero .

Esercizi preatletici : andature su tratti brevi di corsa calciata , skip corto e lungo , passo stacco e corsa balzata .

Esercizi di potenziamento a carico naturale per gli arti inferiori e superiori . Addominali e dorsali . Saltelli su ostacoli bassi .

Miglioramento della capacità aerobica mediante esercitazioni di corsa prolungata a ritmi lenti .

Orientamento verso discipline di atletica attraverso esercizi propedeutici e varie tecniche di base ( corsa , salti e lanci ) .

Esercitazione fondamentali dei vari giochi di squadra ; impostazione di semplici schemi di gioco e posizioni in campo per pallavolo , pallacanestro , calcio , calcetto .

Conoscenza dei gruppi muscolari deputati ai vari movimenti di normale riscontro durante le unità didattiche . Nozioni semplici fisiologiche e igienico – sanitarie in rapporto alle attività motorie .

Partecipazione ai Campionati Studenteschi .

Partecipazione ai campionati interclasse di vari giochi sportivi :

Pallavolo , Calcio a 5 .

Le lezioni si sono svolte sia al coperto Palestra Sancat, Palestra

Fois, Palestra Ridolfi che all'aperto Campo Atletica ASSI e Area esterna Giardini Nidiaci

Progetto Nuoto ( 6 lezioni ) svolto presso la Piscina Costoli.

**08 Giugno 2016**

**Alunni :**

**Prof. Ciolli Francesco**

