

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

5° liceo scientifico

anno scolastico 2021/22

Ginnastica generale

- Potenziamento muscolare a carico
- Naturale e con piccoli attrezzi
- Ginnastica a coppie
- Esercizi di stretching

Atletica leggera

- Lavori di velocità, resistenza alla velocità, potenza lattacida, soglia, VO^2 max, fartlek, resistenza di breve durata.

Attività sportiva

Calcio – basket – pallavolo
Tecnica e fondamentali delle tre discipline
Principi tattici basilari di gioco

Attività teorica

L'allenamento – principi e metodologie

Il docente
Prof. Luciano Russo