



LICEO di STATO SCIENTIFICO, CLASSICO e delle SCIENZE SOCIALI
“ GALILEO GALILEI ”
VIALE PIETRO NENNI, 53- 08015 MACOMER

PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2022-23

CLASSE 2 B (CORSO SCIENZE APPLICATE)

MATERIA: EDUCAZIONE FISICA

INSEGNANTE: MURETTI SANDRA

- TEST PER LA FLESSIBILITÀ DEL BUSTO
- TEST PER LA VELOCITÀ
- TEST PER LA RESISTENZA (COOPER)
- ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA RESISTENZA
- ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA VELOCITÀ
- ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA FORZA DEI VARI DISTRETTI MUSCOLARI
- ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA FLESSIBILITÀ
- ESERCIZI DI COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE E SPECIFICA
- ESERCIZI DI EQUILIBRIO STATICO E DINAMICO
- ESERCITAZIONI A CIRCUITO SULLA FORZA RESISTENTE
- VARI TIPI DI CAPOVOLTE: USCITA IN CAPOVOLTA AL QUADRO SVEDESE, CAPOVOLTA IN SOSPENSIONE ALLE PARALLELE
- VARI TIPI DI VERTICALE: VERTICALE IN SOSPENSIONE ALLE PARALLELE, VERTICALE ALLA SPALLIERA IN SOSPENSIONE, USCITA IN VERTICALE AL QUADRO SVEDESE
- QUADRO SVEDESE: ELEMENTI BASE SULLE PRESE E SULLE TRASLOCAZIONI.
- FONDAMENTALI INDIVIDUALI DELLA PALLAVOLO, DEL BASKET, DEL CALCETTO ED ESERCITAZIONE AL GIOCO DELLA PALLAVOLO, DEL CALCETTO E DEL BASKET.
- ARGOMENTI ORALI: L'APPARATO ARTICOLARE, PARAMORFISMI, DISMORFISMI E ALTERAZIONI DELLO SCHELETRO DOVUTE A POSTURE SCORRETTE E ALL'USO DEL CELLULARE..

MACOMER, 07-06-2023

Andrea Mida
Gian Lorenzo

L'INSEGNANTE
Sandra Muretti

Sandra Muretti