

***Programma di Educazione Fisica
Per la classe 5°A Meccanica
Anno scolastico 2022/2023***

Contenuti pratici

- a) Esercizi degli arti e del busto, semplici e combinati a corpo libero;
- b) Esercizi di irrobustimento generale con utilizzo di piccoli attrezzi;
- c) Giochi sportivi: calcetto, pallavolo, pallamano tennis-tavolo, basket;
- d) Test di valutazione delle capacità condizionali;

Contenuti teorici

- a) Regole dei giochi sportivi di squadra;
- b) Ed. civica: il doping, il rispetto delle regole;

Parma, 26/05/2023

GLI STUDENTI

L'INSEGNANTE
Mirco Giordani