

***Programma di Educazione Fisica  
Per la classe 5°B 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