***Programma di Educazione Fisica***

***Per la classe 5°B Meccanica***

***Anno scolastico 2023/2024***

**Contenuti pratici**

1. Esercizi degli arti e del busto, semplici e combinati a corpo libero;
2. Esercizi di irrobustimento generale con utilizzo di piccoli attrezzi;
3. Giochi sportivi: calcetto, pallavolo, pallamano tennis-tavolo, basket;
4. Test di valutazione delle capacità condizionali;

**Contenuti teorici**

1. Regole dei giochi sportivi di squadra;

b) Ed. civica: ultimate, il rispetto delle regole;

Parma, 30/05/2024

**GLI STUDENTI L’INSEGNANTE**

Mirco Giordani