***Programma di Educazione Fisica***

***Per la classe 5°A Mecc***

***Anno scolastico 2024/2025***

**Contenuti pratici**

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

.

**Contenuti Teorici**

1. Regole dei giochi sportivi di squadra;

b) Salute e benessere;

Parma 15/05/2025

GLI STUDENTI L’INSEGNANTE

Mirco Giordani