

**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA svolto  
ANNO SCOLASTICO 2019/2020**

**Doc.** Giuseppe Carbone

CLASSE 5APC

**PROGRAMMAZIONE DEI CONTENUTI DELLA MATERIA**

- Riconoscimento e sviluppo delle esercitazioni sulla percezione del ritmo cardiaco, respiratorio e corporeo.
- Esercizi sul controllo del proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche, in appoggio, in sospensione e in volo.
- Serie di esercizi su differenti gruppi muscolari.
- Esercizi di allungamento e di ricerca della massima escursione articolare.
- Esercizi di coordinazione, agilità: a corpo libero.

In conseguenza della chiusura dell'Istituto a far data del 22 Febbraio 2020, si è attivata la didattica a distanza dove sono stati forniti i materiali per l'approfondimento e lo studio seguiti da video interrogazioni.

Gli argomenti sono stati:

-  **APPARATO MUSCOLARE ADDOMINALI**
-  **ESERCIZI DI MANTENIMENTO**
-  **APPARATO RESPIRATORIO**
-  **APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO**
-  **MANUALE PRIMO SOCCORSO**
-  **ATLETICA linee generali**
-  **TEORIA**
-  **SPORT DI SQUADRA (TENNIS TAVOLO – VOLLEY)**

Pioltello 20 maggio 2020

f.to Prof. Giuseppe Carbone

Alunni della classe