

# LICEO SCIENTIFICO STATALE "A. MEUCCI"

Anno Scolastico: 2010/2011

Classe I A SCIENZE UMANE

## PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA : Educazione Fisica**

**DOCENTE: Monica Condurelli**

---

- Esercitazioni di coordinazione e ritmo a corpo libero con piccoli attrezzi,
- esercitazioni di equilibrio statico e dinamico
- consolidamento dello schema corporeo e motorio
- resistenza aerobica
- miglioramento della velocità e rapidità
- miglioramento forza
- miglioramento della coordinazione oculo-manuale
- dalle abilità di base al gesto tecnico
- pallavolo: strutturazione dei fondamentali di gioco
- pallatamburello : strutturazione dei fondamentali di gioco
- Badminton: strutturazione dei fondamentali di gioco

Viterbo, 31 maggio 2011

**IL DOCENTE**  
**Prof.ssa Monica Condurelli**

