



PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

Anno scolastico 2023-2024

Educazione Fisica

1° CLASSICO

Ripartizione del programma in trimestre e Pentamestre

Programma per il TRIMESTRE:

- Pallacanestro: Fondamentali del gioco, partita a squadre;
- Pallavolo: Fondamentali del gioco, partita a squadre;
- Sviluppo delle capacità condizionali e coordinative attraverso percorsi motori ed esercizi specifici;
- Sviluppo della capacità di salto;

Teoria: Sistema scheletrico, articolazioni e il loro funzionamento, primo soccorso

Programma per PENTAMESTRE:

- Rugby: Fondamenti del gioco, partita a squadre;
- Calcio: Fondamentali del gioco, partita a squadre;
- Salto in alto: tecnica di salto e di corsa.
- Sviluppo capacità condizionali e coordinative attraverso percorsi motori ed esercizi specifici;
- Sviluppo della capacità di salto;

PROGRAMMA ED. CIVICA: 4 ORE

Primo soccorso: tecniche di primo soccorso teoriche e pratiche

Milano, 8 Giugno 2024

Prof. Lorenzo Manunta