



ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE "VINCENZO MANZINI"
Piazza IV Novembre – 33038 SAN DANIELE DEL FRIULI (UD)

ANNO SCOLASTICO 2017/18

CLASSE V[^]BLL

Moduli contenutistici svolti

1. tecniche di allenamento sportivo: riscaldamento finalizzato, stretching, esercizi di mobilità articolare e di tonificazione, potenziamento delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, destrezza) e coordinative, ginnastica posturale e respiratoria, lavoro a circuito.
2. sport individuali: ginnastica a corpo libero, salto della funicella, fit-ball.
3. sport di squadra: pallavolo, pallacanestro.
4. teoria dell'educazione fisica: approfondimenti sui paramorfismi e dimorfismi della colonna vertebrale, principi di primo soccorso, i principi alimentari, tecniche di allenamento per il fitness, studio della biomeccanica funzionale al movimento nei principali segmenti corporei.

San Daniele del Friuli, 11/06/18

Prof.ssa Letizia Lunardi

I rappresentanti di classe