

**LICEO SCIENTIFICO  
"GALILEO FERRARIS"**

**ANNO SCOLASTICO 2015/16  
PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA  
CLASSE 1H**

**CONTENUTI**

Esercizi di attivazione generale e stretching sono stati svolti all'inizio di ogni lezione.

**RESISTENZA**

7 ore

- corsa di durata
- giochi vari
- ex in circuito-percorso a stella
- lavoro a stazioni con attrezzi
- test di verifica sulla corsa di resistenza su 1000f e 1200m
- 40' corsa di durata

**PALLAVOLO**

6 Lezioni

- ex per il palleggio-ex di controllo
- ex per il bagher
- introduzione a semplici schemi di ricezione
- verifica sul palleggio a tre a tempo e palleggio a muro

**QUALITA' MOTORIE**

3ore

verifica sulla velocità con cambio di direzione: -velocità 45m

**CONTROLLO SPAZIO-TEMPORALE**

3 lezioni

- esercizi di valicamento e salto rotolamenti

**COORDINAZIONE**

8 ore

- ex con la funicella ( salti vari a coppia, individualmente, con la fune girante etc)
- percorso con piccoli attrezzi di coordinazione generale
- ex vari con i palloni di diverse misure
- capovolta con lancio e ripresa della palla
- quadro svedese-traslocazioni in diagonale-lanci da varie altezze-entrate ,uscite etc
- verifiche pratiche sulla capovolta con lancio e ripresa della palla, salti con le funicelle

## **GINNASTICA ARTISTICA**

**2ore**

ponte-candela -pipistrello

## **GINNASTICA POSTURALE**

2 ore con verifica teorica

## **ATLETICA LEGGERA**

4ore

-propedeutici ai salti in generale

-propedeutici al salto in lungo

-ex per la rincorsa e lo stacco

-salti

-verifica sul salto in lungo

3ore

-propedeutici alla velocità

-scatti da varie posizioni

-60m

-verifica

## **ATTIVITA' LIBERA**

Pallavolo - Basket -Ping Pong- Calcetto

## **TEORIA**

**6ore**

2verifiche scritte

Obiettivi dell'ed.fisica– Apparato scheletrico- Le articolazioni –La postura- La salute dinamica –

Fitness e wellness – Effetti positivi del movimento sugli apparati.- Paramorfismi e dismorfismi

-Educazione alimentare-il primo soccorso: danni e traumi-Le olimpiadi-Lo sport nei secoli e ai giorni nostri

Verifiche sugli argomenti trattati.

Gli alunni

L'insegnante