

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

LICEO SCIENTIFICO "G. FERRARIS"

ANNO SCOLASTICO 2015/2016

CLASSE 2 D

Integrazione degli schemi motori attraverso la ricerca di situazioni nelle quali si realizzino rapporti non abituali tra il corpo e l'ambiente

Esercizi di formazione e sviluppo generale

Esercizi di mobilità articolare, in particolare per il cingolo scapolo-omeroale e l'articolazione coxo-femorale

Esercizi di irrobustimento muscolare

Esercizi per il miglioramento della resistenza generale e localizzata, per l'agilità, la velocità, la destrezza

Esercizi per la coordinazione neuro-muscolare, oculo - manuale e podalica

Esercizi per l'equilibrio

Esercizi per il controllo della postura

(non è possibile indicare una scansione temporale precisa per le attività connesse ai contenuti sopra elencati, in quanto queste rientrano in varia misura in tutte le lezioni sia nella fase di riscaldamento che in quella preparatoria alla fase centrale della lezione).

Sulla base di questo lavoro di costruzione o di affinamento di qualità motorie, si sono analizzate le seguenti discipline:

GINNASTICA ARTISTICA	Percorso di ginnastica	4 ore
	Saltelli alla fune e alle funicelle (ripasso)	1 ora
	Capovolte rotolate avanti e indietro	1 ora

GINNASTICA ATTREZZISTICA:	esercizi alla spalliera e alle scale curve	2 ore
	Volteggio alla cavallina	2 ore
	Arrampicata alle pertiche	5 ore

GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA:	Pallacanestro: fondamentali individuali e gioco	7 ore
	Pallavolo: fondamentali individuali e gioco	7 ore
	Calcetto: gioco	
	Tennis tavolo	

SPECIALITA' ATLETICHE:	Corsa di resistenza (campestre, fartlek,)	5 ore
------------------------	---	-------

TEST DI FORZA

TEST DI EQUILIBRIO

ARGOMENTI TEORICI :	La salute dinamica e i vizi del portamento	
	L'apparato muscolare e la forza	

L'insegnante

I rappresentanti di classe