

**LICEO SCIENTIFICO
"GALILEO FERRARIS"**

**ANNO SCOLASTICO 2015\2016
PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
CLASSE 2H**

CONTENUTI

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

ORIENTEERING

3 ore

esercitazione a stella- a coppie
verifica su 15 lanterne

RESISTENZA

4 ore

-lavoro a stazioni
-interval-training
-gioco aerobico
-test su 1000m piani

MOBILITA'

4 ore

ex di mobilità articolare alla spalliera e a corpo libero-bastoni
verifica su ex con bastoni

EQUILIBRIO

8 ore

-acrogym
-esercizi in circuito
-equilibrio monopodalico -statico
-ex a coppie
-tappeto elastico
-ex sulla trave
-esercizi su equilibrio dinamico e statico
-test di verifica su equilibrio monopodalico e dinamico sulla trave

GINNASTICA ARTISTICA

10 ore

-capovolte avanti –indietro- con impennata-dalla divaricata- dall'orizzontale
-indietro con passaggio in verticale
-ruote

- verticale sul capo e di spinta, con caduta in capovolta (cenni)
- verifica sugli esercizi svolti (capovolta avanti e indietro-verticale-ruota)

PALLAVOLO

10 ore

- ex sulla battuta dall'alto e dal basso
- ex di battuta di precisione
- ex su battuta-ricezione-alzata

verifica sulle battute di precisione su tappetini posti in zona 1-3-5

ATLETICA LEGGERA

4 ore

VORTEX

- propedeutici al lancio del vortex
- lanci con palloni e vortex
- verifica con misurazione dei lanci

ATTIVITA' LIBERA

Ping-pong- giochi vari- partite di vari sport

TEORIA

5 ore

Regolamento di pallavolo- Atletica leggera- Lo sport : evoluzione dell'evento sportivo- Le olimpiadi-L'allenamento. Qualità motorie coordinazione ed equilibrio- mobilità .
Verifiche scritte sugli argomenti trattati.

Gli alunni

L'insegnante