

**LICEO SCIENTIFICO  
"GALILEO FERRARIS"**

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

**CONTENUTI**

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

**ORIENTEERING**

**4 ore**

esercitazione a stella- a coppie  
verifica su 15 lanterne singolarmente

**RESISTENZA**

**4 ore**

-lavoro a stazioni  
-interval-training  
-giochi aerobici  
test sui 1000m

**MOBILITA'**

**4 ore**

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

**EQUILIBRIO**

**9 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 POSTURALE**

**2 ore**

Ex con verifica finale

## **GINNASTICA ARTISTICA**

8 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**

7 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**

5 ore

### **VORTEX**

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

## **VELOCITA'**

3 ore

- propedeutici su pista
- scatti da varie posizioni

## **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