

**LICEO SCIENTIFICO
"GALILEO FERRARIS"**

**ANNO SCOLASTICO 2016\2017
PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
CLASSE 1I**

CONTENUTI

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

RESISTENZA

6 ore

- corsa di durata
- giochi vari
- ex in circuito
- test di verifica sulla corsa di resistenza su 1000f e 1200m
- 40' corsa di durata

CONTROLLO SPAZIO-TEMPORALE

8 lezione

- esercizi di valicamento e salto tappetoni
- traslocazioni alle spalliere
- traslocazioni e lanci da varie altezze dal quadro svedese
- traslocazioni in varie direzioni
- discesa a pompieri
- ex a coppie con i palloni
- ex a coppie

VELOCITA'

2ore

Ex di reattività
Test 4x10

PALLAVOLO

8 lezioni

- fondamentali sul palleggio
- palleggi di controllo
- ex per il palleggio
- ex palleggio a 3
- ex bagher
- palleggi a muro
- verifiche sul palleggio a 3 e individuale a muro

COORDINAZIONE

7 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
- ex di controllo con i tamburelli
- ex con i cerchi
- ex di passaggio a muro con 2 palloni
- verifiche pratiche su saltelli vari con la funicella, capovolta con lancio e ripresa della palla.

GINNASTICA ARTISTICA

2ore

- candela
- pipistrello
- ponte

PROPEDEUTICI AL TCHOUKBALL

3ore

Ex con i palloni di controllo

ATLETICA LEGGERA

4 ore salto in lungo

- propedeutici in generale
- propedeutici ai salti
- salto in lungo da fermo
- prova in pedana
- verifica salto in lungo

ATTIVITA' LIBERA

Pallavolo- Basket -Ping Pong -Calcetto

TEORIA

4 ore

Educazione alla salute: salute dinamica, terminologia dell'ed. fisica, la postura, i paramorfismi e i dismorfismi, le articolazioni e l'apparato scheletrico - effetti positivi del movimento. Fitness e wellness L'alimentazione e i principi nutritivi.

Gli alunni

L'insegnante