

**LICEO SCIENTIFICO
"GALILEO FERRARIS"**

**ANNO SCOLASTICO 2016\2017
PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
CLASSE 2I**

CONTENUTI

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

RESISTENZA

5 ore

- corsa di durata .
- attività a squadre
- ex. con piccoli e grandi attrezzi
- lavoro in circuito
- lavoro a stazioni
- giochi vari
- test su 1000m piani

MOBILITA' ARTICOLARE

5 lezioni

- esercitazioni sulla mobilità con bastoni
- ex alla spalliera
- a coppie
- verifica con progressione con bastoni

EQUILIBRIO

10 ore

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

PALLAVOLO

6 ore

- ex per la battuta
- ex per la ricezione
- ex per l'alzata
- verifica su battuta dall'alto e dal basso di precisione

TCHOUKBALL

3 ore

-ex propedeutici al tiro in pannello

- ex di lanci e passaggi

Gioco

ATLETICA LEGGERA

5ore VORTEX

-propedeutici al lancio del vortex

-lanci con palloni e vortex

-verifica con misurazione dei lanci

ATLETICA LEGGERA

2ore

Propedeutici alla velocità e staffetta

ATTIVITA' LIBERA

Ping-pong- giochi vari- partite di vari sport

TEORIA

4ore

Le capacità motorie-L'equilibrio- Mobilità articolare- L'allenamento -regolamento di pallavolo-
Regolamento di basket- Atletica leggera- Ginnastica- Verifiche scritte sugli argomenti trattati.

Gli alunni

L'insegnante