

**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
LICEO SCIENTIFICO "G. FERRARIS"**

ANNO SCOLASTICO 2016/2017

CLASSE 3 D

GINNASTICA ARTISTICA	Esercizio di destrezza	
	Verticale a due appoggi	2 ore
	Verticale con capovolta avanti	5 ore
GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA:	Pallavolo: fondamentali (il palleggio)	12 ore
	Pallacanestro: gioco di squadra	6 ore
	Calcetto esercizi sui fondamentali e gioco di squadra - percorso	5 ore
SPECIALITA' ATLETICHE:	Corsa di resistenza (fartlek, resistenza specifica, campestre, corsa di durata)	7 ore
	Velocità	4 ore
	Getto del peso	3 ore
	Lancio del vortex	2 ore
	Salto in lungo	
ARGOMENTI TEORICI TRATTATI : L'alimentazione L'apprendimento motorio		

L'insegnante

I rappresentanti di classe