

**LICEO SCIENTIFICO
"GALILEO FERRARIS"**

**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
ANNO SCOLASTICO 2016\2017
CLASSE 4H**

CONTENUTI

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

RESISTENZA

5 ore

- corsa di durata su percorso variato (fartlek)
 - corsa di durata
 - circuit-training
 - giochi
- test di verifica resistenza aerobica seven-test

VELOCITA'

3 ore

- ex propedeutici
 - ex x la forza veloce(scatti da varie posizioni)
 - ex in circuito
 - ex per la rapidità
- verifica attraverso circuito di Harre

PALLAVOLO

4 ore

- esercitazioni sui fondamentali a gruppi di 3
- Con battuta-bagher-alzata-attacco

HIP-HOP

3ore

- passi base
- piccola coreografia

SALTO IN ALTO

6 ore

- propedeutici ai salti
 - salti in sforbiciata
 - salto Fosbury
- verifica sul salto in alto

CIRCUIT- TRAINING

3ore

- ex in circuito senza pause e con pause
- con piccoli e grandi attrezzi

TCHOUKBALL

4ore

- ex di passaggi**
- tiro in pannello
- Partita

GINNASTICA ARTISTICA

7 ore

- ex propedeutici alle parallele asimmetriche e simmetriche**(esercitazioni e verifica con esercizi specifici per maschi e femmine)
- oscillazioni, orizzontale, sedia,divaricate, capovolte
- entrate di diverse difficoltà
- semplice progressione alle parallele
- verifica sull'esercizio:parallele simmetriche e asimmetriche

PESO

3ore

- propedeutici al getto del peso
- ex con palle mediche
- Verifica sul peso da 3kg

VELOCITA'

4 ore

- propedeutici alla corsa
- scatti
- verifica su **80m**

ATTIVITA' LIBERA

ping-pong- calcetto-basket-pallavolo

TEORIA

2 ore

Lezione sul doping – Linguaggio non verbale.- Malattie sessualmente trasmissibili-Verifica sugli argomenti trattati .Elaborazione di un circuito da parte degli alunni di libera scelta

Gli alunni

L'insegnante