

**LICEO SCIENTIFICO
"GALILEO FERRARIS"**

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

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

TAPPETO ELASTICO

1ora

- ex di controllo

SALTO IN ALTO

6 ore

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

CIRCUIT-TRAINING

4Ore

-descrizione del circuit-training ed esecuzione ex in circuito con e senza 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

VELOCITA'

3ore

-ex propedeutici su pista

-scatti

PESO

3ore

-propedeutici al getto del peso

-ex con palle mediche

Verifica sul peso da 3kg

ATTIVITA' LIBERA

ping-pong- calcetto-basket-pallavolo

TEORIA

2 ore

Lezione sul doping – le droghe- Linguaggio non verbale. Ed sessuale: malattie trasmissibili sessualmente-Verifica sugli argomenti trattati . Elaborazione di un circuito da aprte degli alunni

Gli alunni

L'insegnante