

**LICEO SCIENTIFICO
"GALILEO FERRARIS"**

**ANNO SCOLASTICO 2017\2018
PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
CLASSE 1H**

CONTENUTI

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

RESISTENZA

7 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

4 lezione

- esercizi di valicamento e salto tappetoni
- traslocazioni alle spalliere
- ex a coppie con i palloni
- ex controllo a muro
- ex a coppie

QUALITA' MOTORIE

6 lezioni

- propedeutici ai salti
- propedeutici su pista
- propedeutici ai lanci
- verifiche sul salto in lungo da fermo forza arti inferiori-30m velocità-lancio palla medica forza arti superiori

COORDINAZIONE

10 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 con palloni da pallavolo a tre
- ex in circuito
- 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.

VELOCITA'

2ore

- ex di reattività
- verifica Agility test (accelerazione-reattività)

PROPEDEUTICI AL CALCETTO E AL TCHOUKBALL

3ore

Ex con i palloni di controllo

ATLETICA LEGGERA

VELOCITA'

4 ore 60m

- propedeutici su pista
- scatti da varie posizioni
- ex di reattività
- verifica su 60m

2 ore

-Propedeutici al salto in lungo

ATTIVITA' LIBERA

Pallavolo- Basket -Ping Pong -Calcetto

TEORIA

4 ore

Educazione alla salute: salute dinamica, le basi del movimento, la postura, i paramorfismi e i dismorfismi, le articolazioni e l'apparato scheletrico effetti positivi del movimento. Fitness e wellness –Regolamenti dell'atletica leggera-regolamento del Tchoukball-regole della pallavolo-regole del basket-nomenclatura ginnica.

Gli alunni

L'insegnante