

LICEO SCIENTIFICO
"GALILEO FERRARIS"
ANNO SCOLASTICO 2017/2018
PROGRAMMA DI EDUCAZIONI FISICA
CLASSE 2E

CONTENUTI

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

Esercizi di mobilità (arti superiori, inferiori e rachide).

Esercizi a corpo libero.

ATLETICA:

- Velocità
- Salto in lungo da fermo

PALLAVOLO:

- Fondamentali di squadra
- Battuta dal basso
- Partita

BASKET:

- Basket percorso
- Partita
- Tiri liberi

AGILITÀ E DESTREZZA

- Esercizi di reattività
- Percorsi in circuito

COORDINAZIONE ED EQUILIBRIO:

- Saltelli con la funicella
- Esercitazione al balance

LICEO SCIENTIFICO

“GALILEO FERRARIS”

ANNO SCOLASTICO 2017/2018

PROGRAMMA DI EDUCAZIONI FISICA

CLASSE 2E

PERCEZIONE OCULO- MANUALE

- Palla tamburello: battuta

ATTIVITÀ DI GIOCO:

- Tennis tavolo

TEORIA:

- Indicazioni di comportamento in palestra
- Norme di sicurezza
- Prevenzione infortuni
- Contenuti piano di evacuazione
- Consegna elaborati

Gli alunni

L'insegnante