LICEO SCIENTIFICO
"GALILEO FERRARIS"

ANNO SCOLASTICO 2017\2018
PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
CLASSE 2I

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

RESISTENZA
7 ore
-corsa di durata .
-attività a squadre
-ex. con piccoli e grandi attrezzi
-lavoro in circuito
-lavoro a stazioni
-giochi vari
-test su 1000m piani

ORIENTEERING
3ORE
-Spiegazione e prova con esercitazione a stella e su 8 lanterne a coppie
Test su 15 lanterne

EQUILIBRIO
9 ore
-acrogym
-ex sulla trave
-esercizi in circuito
-ex a coppie
-esercizi su equilibrio dinamico e statico
-equilibrio monopodalico -statico
-tappeto elastico
-test di verifica su equilibrio statico -dinamico sulla trave- monopodalico

PALLAVOLO
8 ore
-ex per la battuta
-ex per la ricezione
-ex per l'alzata
verifica su battuta dall'alto e dal basso di precisione

TCHOUKBALL
5 ore
-ex propedeutici al tiro in pannello
- ex di lanci e passaggi
Gioco

TEST A T
-verifica su accelerazione cambi di direzione

GINNASTICA ARTISTICA
7ore
-propedeutici alla capovolta avanti e indietro
-propedeutici alla verticale di spinta e in appoggio
-propedeutici alla ruota
Verifica

ATLETICA LEGGERA
4ore VORTEX
-propedeutici al lancio del vortex
-lanci con palloni e vortex
-verifica con misurazione dei lanci

ATTIVITA' LIBERA
Ping-pong- giochi vari- partite di vari sport

TEORIA
4ore
Le capacità motorie-L'equilibrio– Mobilità articolare- la coordinazione-L'allenamento - regolamento di pallavolo- Nomenclatura ginnica- Regolamento di basket- Atletica leggera- Ginnastica- Primo soccorso: traumi e danni-Verifiche scritte sugli argomenti trattati.

Gli alunni L'insegnante