

**LICEO SCIENTIFICO
"GALILEO FERRARIS"
ANNO SCOLASTICO 2017/2018
PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
CLASSE 3B**

CONTENUTI

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

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

GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA

PALLAVOLO:

- Fondamentali di squadra
- Battuta dall'alto
- Partita

BASKET:

- Tiri liberi
- 3 contro 3
- Tiro dal petto e a parete

COORDINAZIONE:

- Salti con la funicella

GINNASTICA ARTISTICA:

- Pre-acrobatica: didattica capovolta in divaricata
- Esercitazioni capovolta
- Trampolino

ATLETICA:

- Salto in lungo da fermo
- Esercizi propedeutici al salto in lungo

AGILITÀ E DESTREZZA:

- Velocità di spostamento in un percorso

CONTROLLO SPAZIO-TEMPORALE

- Spalliera: traslocazione alla spalliera
- Pertica - traslocazione

COORDINAZIONE:

- Salti con la funicella

**LICEO SCIENTIFICO
"GALILEO FERRARIS"
ANNO SCOLASTICO 2017/2018
PROGRAMMA DI EDUCAZIONI FISICA
CLASSE 3B**

TEORIA:

- Norme di sicurezza;
- Prevenzione infortuni
- Contenuti piano di evacuazione

Gli alunni

L'insegnante