

**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
LICEO SCIENTIFICO "G. FERRARIS"**

ANNO SCOLASTICO 2017/2018

CLASSE 3 D

GINNASTICA ARTISTICA	Esercizio di destrezza e agilità	3 ore
GINNASTICA ATTREZZISTICA	Tappeto elastico	10 ore
	Volteggi	4 ore
	Arrampicata alle pertiche	6 ore
GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA:	Pallavolo: fondamentali	12 ore
	Calcetto esercizi sui fondamentali e gioco di squadra - percorso	5 ore
	tchoukball fondamentali	3 ore
SPECIALITA' ATLETICHE:	Corsa di resistenza (fartlek, resistenza specifica, campestre, corsa di durata)	7 ore
	salto in lungo	4 ore
	Test di forza	7 ore
ARGOMENTI TEORICI TRATTATI : L'alimentazione Il doping		

L'insegnante

I rappresentanti di classe