

LICEO SCIENTIFICO
"GALILEO FERRARIS"

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
ANNO SCOLASTICO 2017/18
CLASSE 3I

CONTENUTI

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

RESISTENZA

3 ore

- esercitazioni di corsa di durata
- interval-training su200m
- ex propedeutici
- verifica test 700m

FORZA

13 ore

- esercitazione in circuito con piccoli e grandi attrezzi con e senza pausa
- pertiche
- ex di potenziamento a vari attrezzi
- forza addominale
- forza arti superiori
- forza statica
- verifica **su** forza resistente(addominali) –traslocazioni alle pertiche con passaggio -forza isometrica(sospensione alla spalliera) e trazioni alla spalliera-salto in lungo da fermo (forza esplosiva arti inferiori)

VELOCITA'

2ore

- ex di reattività
- Verifica sulla reattività con test a T

GINNASTICA ARTISTICA

5 ore

- ex propedeutici ai volteggi
- uso di cavallo e cavallina
- ex per divaricata, framezzo, laterale
- verifica sui volteggi

BASKET

3ore

- ex propedeutici al palleggio e controllo
- ex a coppie e gruppi di controllo

-fulmine

ATLETICA LEGGERA

5 ore lanci

- ex propedeutici con palle mediche

-ex con pesi di diverse dimensioni

verifica sul lancio della palla medica da 3kgf e 4 kgm

FOOTBALL AMERICANO

4ore

-Ex a coppie di lanci e riprese

ATTIVITA' LIBERA

ping-pong- calcetto-basket-pallavolo

TEORIA

- Ed. alla salute –fumo -alcool- La forza-Apparato muscolare- Principali movimenti dei muscoli-
Qualità condizionali: la resistenza aerobica e anaerobica.

Gli alunni

L'insegnante