

LICEO SCIENTIFICO

“GALILEO FERRARIS”

ANNO SCOLASTICO 2017/2018

PROGRAMMA DI EDUCAZIONI FISICA

CLASSE 4B

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
- Palleggi
- Partita

BASKET:

- Tiri liberi
- 3 contro 3
- Tiro dal petto

CONTROLLO SPAZIO-TEMPORALE:

- Pertica
- Esercizi preparatori
- Tecnica di traslocazione
- Esercitazione
- Esercizi propedeutici trampolino
- Esecuzione di una semplice progressione

SPALLIERA:

- Salita e discesa

COORDINAZIONE:

- Salti con la funicella

ATLETICA:

LICEO SCIENTIFICO

“GALILEO FERRARIS”

ANNO SCOLASTICO 2017/2018

PROGRAMMA DI EDUCAZIONI FISICA

CLASSE 4B

- Esercizi propedeutici al salto in lungo
- Salto in lungo da fermo
- Esercizi di reattività
- Test navetta

FORZA

- Test valutativo forza arti superiori

FITNESS E ELASTICITÀ

TEORIA:

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

Gli alunni

L'insegnante