

LICEO SCIENTIFICO

“GALILEO FERRARIS”

ANNO SCOLASTICO 2017/2018

PROGRAMMA DI EDUCAZIONI FISICA

CLASSE 4E

CONTENUTI

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

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

PERTICA:

- Esercizi propedeutici e tecnica di traslocazione

GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA

ATLETICA

- Esercizi propedeutici salto in lungo
- Salto in lungo da fermo
- Esercizi propedeutici al salto in alto (fosbury)
- Salto in alto fosbury
- vortex

PALLAVOLO:

- Fondamentali di squadra
- Partita

BASKET:

- Fondamentali di squadra
- Partita

COORDINAZIONE:

- Salti con la funicella

CONTROLLO SPAZIO-TEMPORALE

- Trampolino

PERCEZIONE OCULO-MANUALE:

- Palla tamburello
- Palleggi, battuta e rovescio

AGILITA' E DESTREZZA:

- Esercizi di reattività
- Spostamenti laterali con cambio di direzione

LICEO SCIENTIFICO

“GALILEO FERRARIS”

ANNO SCOLASTICO 2017/2018

PROGRAMMA DI EDUCAZIONI FISICA

CLASSE 4E

- Test a T

TEORIA:

- Norme di sicurezza
- Prevenzione infortuni
- Lezione tenuta dalla referente della croce rossa italiana
- Contenuti piano di evacuazione

Gli alunni

L'insegnante