

**LICEO SCIENTIFICO
“GALILEO FERRARIS”**

**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
ANNO SCOLASTICO 2018\2019
CLASSE 1H**

CONTENUTI

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

RESISTENZA

5 ore

-corsa di durata su percorso variato

-corsa di durata

-preatletici su pista

-giochi di resistenza

test di verifica resistenza: test di durata dei 40' - e test di resistenza di 1200m 1000f

CONTROLLO SPAZIO-TEMPO

4 ore

Ex di controllo segmentario- introduzione al Parkour - traslocazioni varie alla spalliera- controllo spazio-tempo superamento cavallina -qualità motorie di base-pipistrello-giro alle pertiche

PALLAVOLO

9 ore

Fondamentali della pallavolo:

-ex per il controllo del palleggio a coppie e a tre

-palleggio di controllo al muro

-palleggio di precisione

Test sul palleggio a muro e sul palleggio a tre

COORDINAZIONE

11 ore

-traslocazioni al quadro svedese

-percorsi di agilità e destrezza con piccoli e grandi attrezzi

-lavoro a stazioni con piccoli e grandi attrezzi

-ex con le funicelle singoli e a coppie

-capovolta con lancio e ripresa della palla

-ex di coordinazione dissociata arti inferiori e superiori

Test di verifica sulle funicelle sulla capovolta e sulla coordinazione degli arti

REATTIVITA'

3 ore

-Ex sulla reattività

-test di verifica con Agility –test

TCHOUKBALL

2ore

-passaggi

-tiri frontali , in sospensione,laterali

-partite con applicazione del regolamento con squadre di 4 elementi

GINNASTICA ARTISTICA

3 ore

-propedeutici alla capovolta avanti dalla divaricata da in piedi dall'orizzontale

-candela e pipistrello e giro alle pertiche

Test di verifica

ATLETICA LEGGERA

VELOCITA'

4 ore

- preatletici su pista

-scatti da varie posizioni

Test di verifica su 60m

ATTIVITA' LIBERA

ping-pong- calcetto-basket-pallavolo

TEORIA

5 ore

Nomenclatura ginnica- adolescenza e benessere-la salute dinamica- la postura- paramorfismi e dimorfismi-apparato scheletrico e articolare-lo sport e i regolamenti- lo sport nella storia e ai nostri giorni

L'insegnante

Anna Ferro