

**LICEO SCIENTIFICO
"GALILEO FERRARIS"**

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

CONTENUTI

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

RESISTENZA

4 ore

-corsa di durata su percorso variato (fartlek)

-corsa di durata

-preatletici

-giochi-ex con i palloni

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

CONTROLLO SPAZIO-TEMPO

3 ore

Ex di controllo segmentario- introduzione al Parkour-traslazioni varie alla spalliera- controllo spazio-tempo superando tappetoni e lanci dal quadro svedese-qualita' motorie di base-pipistrello-giro alle pertiche

PALLAVOLO

6 ore

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

-palleggio di controllo al muro

Test sul palleggio a muro e sul palleggio a tre

QUADRO SVEDESE

2 ore

-traslazioni al quadro svedese in salita e discesa in diagonale

-entrata con capovolta

COORDINAZIONE

10 ore

-percorsi di agilita' e destrezza con piccoli e grandi attrezzi

-lavoro a stazioni

-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 superiori e inferiori

REATTIVITA'

3ore

-Ex sulla reattività

-test di verifica con Agility –test

TCHOUKBALL

7ore

-passaggi

-tiri frontali , in sospensione,laterali

-partite con applicazione del regolamento con piccole squadre

Test sui tiri in porta e sul gioco

ATLETICA LEGGERA

VELOCITA'

3 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