

**LICEO SCIENTIFICO  
"GALILEO FERRARIS"**

**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA  
ANNO SCOLASTICO 2018/19  
CLASSE 3H**

**CONTENUTI**

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

**RESISTENZA**

7 ore

- esercitazioni di corsa di durata
- interval-training su200m
- fartlek
- lavoro in circuito
- verifica: test 700m

Introduzione al PARKOUR

Introduzione alla Pallatamburello

2 ore

**TCHOUKBALL**

4Ore

- Introduzione con ex di passaggi e tiri in pannello
- partite di 4\4 con applicazione del regolamento

**FORZA**

13 ore

- esercitazione in circuito con piccoli e grandi attrezzi con e senza pausa
- lavoro a stazioni
- pertiche
- ex di potenziamento a vari attrezzi
- ex per il core
- forza arti superiori
- forza statica
- verifica **su** : traslocazioni alle pertiche con passaggio -forza isometrica(sospensione alla spalliera) e trazioni alla spalliera-salto triplo (forza esplosiva arti inferiori)

**VELOCITA'**

**2ore**

- ex di reattività

Verifica sulla reattività con test ILLINOIS

## **GINNASTICA ARTISTICA**

7 ore

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

## **ATLETICA LEGGERA**

7 ore GETTO DEL PESO

- ex propedeutici con palle mediche
- ex con pesi di diverse dimensioni
- propedeutici alla tecnica O'Brien
- verifica sul getto del peso

## **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.meccanismi energetici-cenni sull'apparato  
cardio-circolatorio e respiratorio

Gli alunni

L'insegnante