

**LICEO SCIENTIFICO
"GALILEO FERRARIS"**

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

CONTENUTI

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

PALLATAMBURELLO

14 ore

- ex sul palleggio singolo e a coppie
 - ex di controllo
 - ex per la battuta
 - partite con applicazione del regolamento
- Verifica sul palleggio e sulla battuta

PARKOUR

FORZA

13 ore

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

VELOCITA'

3ore

- ex di reattività
- Verifica sulla reattività con ILLINOIS-TEST

GINNASTICA ARTISTICA

5 ore

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

ATLETICA LEGGERA

5 ore lanci

- ex propedeutici con palle mediche

-ex con pesi di diverse dimensioni

Verifica sul getto del peso

GIOCHI DI SQUADRA

ping-pong- calcetto-basket-pallavolo-Tchoukball

TEORIA

- Ed. alla salute: fumo -alcool- La forza-Apparato muscolare- Principali movimenti dei muscoli-
Qualità condizionali: la resistenza aerobica e anaerobica.-Cenni sui meccanismi energetici e
apparato cardio-circolatorio

Gli alunni

L'insegnante
Anna Ferro