

**LICEO SCIENTIFICO  
“GALILEO FERRARIS”  
ANNO SCOLASTICO 2019\2020  
PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA  
CLASSE 1I**

**Percezione del sé, completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**

Velocità: rapidità con cambi di direzione

Mobilità: articolare ex di stretching

Resistenza: corsa di durata, attività in ambiente naturale, circuiti e giochi

Coordinazione: esercitazione in circuito ( capovolte con ripresa della palla, ex con 2 palloni, scaletta,ex con la funicella ex a corpo libero etc)

Preacrobatica: candela, pipistrello alla spalliera, giro alle pertiche

Esercitazioni sul controllo del corpo nello spazio (quadro svedese, superamento tappetoni – spalliera)

Ex di collaborazione a coppie e gruppi

Test sulla coordinazione- test sulla resistenza- Agility test

**Lo Sport, le regole, il fair-play**

Giochi presportivi:palla prigioniera, 10 passaggi, staffette varie con attrezzi ,giochi di collaborazione

Sport individuali: corsa di resistenza con presa delle pulsazioni – corsa di durata di 40’-preatletici su pista-prova dei 30m

Sport di squadra:Tchoukball le basi del passaggio e del tiro,approccio alla partita

Pallavolo: palleggio a coppie e a tre -partite

Parkour : approccio alle dinamiche di base ( lezione con esperto)

**Salute, benessere e prevenzione**

Condivisione delle norme di sicurezza e dei comportamenti funzionali e responsabili per la sicurezza in palestra e negli spazi esterni della scuola

Il gioco e lo sport-gli sport in pedana e in pista ( atletica leggera)gli sport a campo fisso e d’invasione(regolamento pallavolo e basket)-attività in ambiente naturale- ginnastica artistica

Benessere emozionale

Conoscenza della terminologia (assi, piani,posizioni del corpo,movimenti etc)

Conoscenza del corpo umano ( apparato scheletrico e articolare)

Vizi di portamento ( importanza della postura paramorfismi e dimorfismi)

La salute dinamica ( ipocinesi, effetti del movimento)

In DAD--Storia delle Olimpiadi antiche e degli sport piu praticati

Attività aerobiche:importanza di usare le scale –la camminata- video su esercizi per una corrwetta postura.

Le capacità motorie- La coordinazione generale e speciale-

Verifiche su gli argomenti trattati.

**Relazione con l’ambiente esterno**

Corsa di durata e resistenza e giochi in ambiente naturale

Programma letto e condiviso con la classe il 4-6-20