

LICEO SCIENTIFICO
"GALILEO FERRARIS"

ANNO SCOLASTICO 2019\2020
PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
CLASSE 2I

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

Velocità: rapidità con cambi di direzione- ex reattività

Mobilità: articolare ex di stretching-esercizi con bastoni e spalliere

Resistenza: rilevazione frequenza cardiaca- esercitazioni in circuito

Coordinazione-Equilibrio: esercitazione in circuito-equilibrio (acrogym, trave ex a corpo libero monopodalico)

Preacrobatica: rotolamenti da diverse posizioni

Ex di collaborazione a coppie e gruppi

Test sull'equilibrio- test sulla resistenza 1000m- test sulla mobilità articolare

Lo Sport, le regole, il fair-play

Giochi presportivi:palla prigioniera, 10 passaggi ,giochi di collaborazione

Sport individuali: corsa di resistenza con presa delle pulsazioni – corsa di durata-preatletici su pista-

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

Pallavolo: battute dall'alto e dal basso –partite

Test sulla battuta di precisione di pallavolo.

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.

Semplice percorso di hata yoga

Le capacità motorie-La resistenza-la mobilità articolare- l'equilibrio-L'importanza dell'attività motoria-La sicurezza nella vita quotidiana-

In DAD:

L'alimentazione-L'importanza di una corretta postura ed ex per la postura- Le attività aerobiche: le scale e la camminata-Storia delle olimpiadi antiche e degli sport più conosciuti - padlet sul primo soccorso

Verifica su l'alimentazione

Relazione con l'ambiente esterno

Corsa di durata e resistenza e giochi in ambiente naturale

Programma letto e condiviso con la classe il 28-5-20