

LICEO SCIENTIFICO
"GALILEO FERRARIS"

ANNO SCOLASTICO 2018\2019
PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
CLASSE 2H

CONTENUTI

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

RESISTENZA

5 ore

- corsa di durata .
 - attività a squadre
 - ex. con piccoli e grandi attrezzi
 - lavoro in circuito
 - giochi vari
- Test su 1000m piani

EQUILIBRIO

8 ore

- acrogym
 - ex sulla trave
 - esercizi in circuito
 - ex a coppie
 - esercizi su equilibrio dinamico e statico
 - equilibrio monopodalico -statico
 - balance
- Test di verifica su equilibrio statico – monopodalico e sull'acrogym a gruppi

PALLAVOLO

11 ore

- ex per la battuta
 - ex per il bagher
 - ex per il palleggio
- Verifica su battuta dall'alto e dal basso di precisione

TCHOUKBALL

3 ore

- ex propedeutici al tiro in porta
 - ex di passaggi e controllo
- Gioco

MOBILITA'

6 ore

- ex di mobilità a corpo libero attiva e passiva con l'uso di schede
 - ex alla spalliera
 - ex con i bastoni
- Verifica con i bastoni

GINNASTICA ARTISTICA

3ore

- esercitazione sulla capovolta avanti dall'orizzontale
- esercitazione sulla verticale di spinta e in appoggio

ATLETICA LEGGERA

4ore

VORTEX

- propedeutici con le palle mediche
- ex sul tiro –esercitazione con il vortex
- verifica sul tiro del vortex

ATTIVITA' LIBERA

Ping-pong- giochi vari- partite di vari sport

TEORIA

4ore

I principi del Fair-Play –Regolamento pallavolo e tchoukball- Le capacità coordinative e condizionali-la resistenza-L'equilibrio– Mobilità articolare- meccanismi energetici- cenni sull'apparato cardio-circolatorio e respiratorio-classificazione del movimento-le fasi dell'apprendimento-l'alimentazione- Verifiche scritte sugli argomenti trattati.

Gli alunni

L'insegnante