**LICEO SCIENTIFICO “GALILEO GALILEI ”DI SELVAZZANO DENTRO**

**PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE FISICA Anno scolastico 2010/2011**

**Insegnante: Vianello Gabriella**

**CLASSE 1° A**

**Esercizi a corpo libero**: es. . di coordinazione generale; esercizi di ginnastica respiratoria; stretching: mobilità di esecuzione e progressione generale; es. di coordinazione oculo-manuale; attività a regime aerobico; es. di equilibrio statico e dinamico in volo; capovolta avanti.; corsa intervallata con superamento di ostacoli;tecnica ed esecuzione della verticale sul terreno; es. a carico naturale individuali ed a coppie; es. di scioltezza articolare; es. di ginnastica vertebrale nella prevenzione del mal di schiena. Percorso misto a tempo. Verticale sul terreno.

**Giochi sportivi**: pallavolo:fondamentali e gioco; pallacanestro: fondamentali e prime regole del gioco; Badminton: fondamentali.

**Grandi attrezzi**: cavallo: volteggio frammezzo; pedana elastica.

**Piccoli attrezzi**: es. di scioltezza articolare con bacchette; es. di base con la funicella. es. con goback

**Approfondimenti teorici**: apparato scheletrico e paramorfismi. Apparato respiratorio.

**Selvazzano Dentro 07/06/2011**