

Liceo Scientifico “Galileo Galilei” Erba

Anno scolastico 2025/2026

Classe 1°B

Programma svolto

Parte pratica

Test di ingresso: salto in lungo da fermo, muscoli addominali, lancio della palla medica, coordinazione (agility test), corsa veloce (20 m.), di resistenza (1000 m.).

Andature ginniche, esercizi di stretching, corpo libero, potenziamento organico generale.

Test tra i bastoni.

Salti e balzi nei cerchi (potenziamento arti inferiori).

Staffette variate.

Quadro svedese: traslocazioni ascendenti, discendenti e orizzontali.

Esercizi alla spalliera e alla scala orizzontale.

Ginnastica artistica: capovolta avanti, indietro e verticale.

Pallavolo: fondamentali individuali.

Calcetto, tennistavolo e badminton: gioco a grandi linee.

Atletica leggera: partenza dai blocchi e corsa veloce.

Esercizi di equilibrio statico e spostamenti su attrezzi vari.

Giochi di gruppo: pallaprigioniera e uno contro tutti.

Parte teorica

L'apparato scheletrico

Piani, assi e movimenti del corpo umano.