

# Liceo Scientifico “Galileo Galilei” Erba

Anno scolastico 2025/2026

Classe 1°F

## 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.

L'insegnante

Gli alunni