

Liceo Scientifico “Galileo Galilei” Erba

Anno scolastico 2025/2026

Classe 2°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.

Esercizi di preacrobatica..

Esercizi con le funicelle.

Volteggio framezzo alla cavallina.

Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra.

Calcetto, pallacanestro, tennistavolo e badminton: gioco a grandi linee.

Pattinaggio con pattini in linea.

Atletica leggera: corsa ad ostacoli.

Giochi di gruppo.\

Parte teorica

Il riscaldamento

L'insegnante

Gli alunni