

Liceo Scientifico “Galileo Galilei” Erba

Anno scolastico 2025/2026

Classe 4°B

Programma svolto

Parte pratica

Test di ingresso: mobilità articolare, 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 “Illinois”.

Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra.

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

Atletica leggera: salto in alto.

Giochi di gruppo.\

Parte teorica

I meccanismi di produzione energetica.

Primo soccorso: posizione laterale di sicurezza, disostruzione delle vie aeree e massaggio cardiaco.

L'insegnante

Gli alunni