

## **PROGRAMMA D'ESAME DI EDUCAZIONE FISICA E SPORTIVA**

**Classe: 3<sup>A</sup> B**

**Docente: Prof.ssa Cristina Maschietto**

**Anno Scolastico 2015/16**

- ❖ Conoscenza degli obiettivi e delle caratteristiche proprie delle attività svolte nel corso degli anni.

In particolare:

- alcune metodiche di riscaldamento (corsa blanda prolungata, con la musica, con la funicella, con un gioco);
- andature preatletiche e coordinative;
- esercizi a corpo libero per il potenziamento generale, per la mobilità articolare, per la velocità e la rapidità, per la resistenza.

- ❖ Introduzione alla conoscenza di alcuni grandi giochi sportivi

In particolare:

- pallavolo;
- pallacanestro;
- cricket;
- tennistavolo.

- ❖ Introduzione alla conoscenza di alcune specialità dell'Atletica Leggera

In particolare:

- corsa veloce;
- corsa di resistenza (concetto di fatica ed effetti fisiologici, battiti cardiaci a riposo e sotto sforzo, distretti di rilevazione dei battiti cardiaci);
- salto in alto.

- ❖ Argomento di libera scelta.

Ve-Mestre, 27.05.2016

L'insegnante  
(Prof.ssa Cristina Maschietto)