

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

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

**Docente: Prof.ssa Cristina Maschietto**

**Anno Scolastico 2016/17**

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

In particolare:

- metodiche di riscaldamento;
- andature preatletiche e coordinative;
- esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali (forza, mobilità articolare, velocità, resistenza) e coordinative (equilibrio, organizzazione spazio-tempo, percezione ritmica);
- Quadro svedese, Palco di salita, Scala orizzontale, Spalliera;
- Go back.

❖ Introduzione alla conoscenza di alcuni grandi giochi sportivi

- Pallavolo;
- Pallacanestro;
- Pallamano.

❖ Introduzione alla conoscenza di alcuni sport individuali:

In particolare:

- specialità dell'Atletica Leggera: 1) Corse: veloce e di resistenza;  
2) Salto in alto;  
3) Lancio del vortex.
- Scacchi;
- Orienteering;
- Zumba
- Tennistavolo.

❖ Attività nautiche: voga veneta, canottaggio, vela, dragon boat.

Ve-Mestre, 24/05/2017

L'insegnante  
(Prof.ssa Cristina Maschietto)