

PROGRAMMA D'ESAME DI EDUCAZIONE FISICA E SPORTIVA

Classe: 3^A D

Docente: Prof.ssa Giorgia Maurizio

Anno Scolastico 2017/18

- 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, Scala orizzontale, Spalliera;
 - Go back
 - Alcune nozioni sui diversi tipi di forza (isometrica e isotonica)
 - Piani del corpo e la capacità di saper eseguire e spiegare verbalmente un esercizio
-
- Introduzione alla conoscenza di alcuni grandi giochi sportivi
- Pallavolo
 - Pallacanestro
-
- Introduzione alla conoscenza di alcuni sport individuali:
- Specialità dell'atletica leggera 1) corsa veloce e resistenza
2) salto in lungo
3) lancio del vortex

Favaro Veneto

L'insegnante
Giorgia Maurizio

