

Istituto Comprensivo "Ilaria Alpi"  
Scuola Secondaria di Primo Grado "G. Volpi"  
Favaro Veneto  
Venezia

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

**Classe: 3<sup>^</sup> E**

**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

