



ANNO SCOLASTICO 2018-2019

CLASSE 3D

Prof. Ronga Remigio

PROGRAMMA D'ESAME DI EDUCAZIONE FISICA

In relazione agli obiettivi fissati all'inizio dell'anno sono state svolte le seguenti attività:

Salute e Benessere, Prevenzione e Sicurezza

- Miglioramento della funzione cardio-circolatoria (Resistenza) mediante esercizi di corsa lenta e prolungata nel tempo (test di Cooper)
- Affinamento della potenza dei maggiori gruppi muscolari (arti superiori, addome, dorso) mediante esercizi a carico naturale o con piccoli carichi, con l'ausilio di grandi attrezzi o a corpo libero (test motori)
- Aumento della mobilità e della scioltezza articolare mediante esercizi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi.
- Velocità: esercizi per la rapidità, andature, test sulla velocità 60mt, esercitazioni singole, a coppie e a staffette.

Il Corpo e la sua Relazione con lo Spazio e il Tempo

- Esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi per la coordinazione dei movimenti semplici e combinati; esercizi ai grandi attrezzi per affinare l'equilibrio, lanci e tiri di precisione per un migliore affinamento delle capacità oculo-manuale e oculo-podaliche.

Il Gioco, lo Sport, le Regole e il Fair Play

- Giochi preparatori: staffette, percorsi, palla prigioniera, salti, lanci, ecc....
Avviamento alle gare sportive, singole e di squadra ed all'agonismo inteso a dare il meglio di sé nel confronto con gli altri, ma non alla ricerca del risultato ad ogni costo o al divismo, bensì alla presa di coscienza delle proprie possibilità psicofisiche ed al loro controllo nel rispetto delle regole.

Programma d'esame di Educazione Fisica

- Teoria
- Regolamento e fondamentali di pallavolo.
- Il doping nello sport (Stimolanti, Narcotici, Anabolizzanti, Diuretici, Beta-bloccanti, Autotrasfusione, Ormoni peptidici.)
- Conoscenza delle ossa.

Como 22/05/2019

Firma dell'insegnante
Prof. Ronga Remigio