

PROGRAMMAZIONE SVOLTA - CLASSE TERZA C

Materia: Educazione Fisica

Insegnante: Prof. Tommaso Bartoli

ATTIVITA' MOTORIA

Test capacità condizionali e coordinative - Corsa prolungata per resistenza aerobica - Esercizi di tonificazione muscolare - Esercizi di allungamento muscolare - Esercizi mobilità articolare - Funicella - Percorsi coordinativi

DISCIPLINE SPORTIVE

Gesti tecnici fondamentali, terreno di gioco, regolamento di base e gare inerenti le discipline sportive:

Pallavolo - Baseball - Basket - Calcio a 5 - Pallamano - Badminton - Pallapugno leggera - Salto in lungo - Lancio del vortex

GIOCHI MOTORI E SPORTIVI

Regole di gioco e parte pratica dei giochi motori e sportivi:

Dodgeball - Palla tra due fuochi - Madball - Universo

ARGOMENTI TEORICI TRATTATI

Apparato locomotore: strutture fondamentali ossa, muscoli, articolazioni e meccanismi energetici.

Traumi sportivi: caratteristiche principali dei traumi ossei, muscolari e articolari.

Olimpiadi: storia delle olimpiadi moderne.

Firenze, 29 maggio 2019

L'insegnante

Tommaso Bartoli



gli alunni

Florian Marqeshi

Giorgio Mulin