

**PROGRAMMAZIONE SVOLTA - CLASSE TERZA D**

*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 - Salto in alto - Lancio del vortex - Getto del peso - Rafting - Orienteering*

**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.

La classe ha effettuato un viaggio di istruzione sportivo, durante il quale si è cimentata nelle discipline sportive rafting, orienteering, tiro con l'arco, mountain-bike

Firenze, 29 maggio 2019

L'insegnante

Tommaso Bartoli



gli alunni

*Edia Lagascio*  
*Elisa Cellai*