

**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA**  
**EFFETTIVAMENTE SVOLTO**

Classe **3<sup>A</sup>** (indirizzo AMMINISTRAZIONE FINANZA e MARKETING )

1) *RICERCA DI UN MIGLIOR CONTROLLO DEL MOVIMENTO ATTRAVERSO UN AFFINAMENTO DELLE FUNZIONI NEURO –MUSCOLARI, PRENDENDO COSCIENZA DELLE INFORMAZIONI PROPRIOCETTIVE ED ESTEROCETTIVE, PER POTENZIARE LA CONSAPEVOLEZZA DEL PROPRIO CORPO IN AZIONE*

- Attività in situazioni spazio-temporali mutevoli (ampiezza e ritmo)
- Esercitazioni a corpo libero e accenni di preacrobatica, equilibrio in condizioni dinamiche complesse.
- Controllo tonico e della respirazione
- Educazione al ritmo ( insito nella struttura coordinativa esecutiva)

2) *SVILUPPO DEL PERCORSO RELATIVO ALLA PRESA DI COSCIENZA ED AL MIGLIORAMENTO DELLE QUALITA' FISICHE CONDIZIONALI ATTRAVERSO ATTIVITA' :*

- A carico naturale e aggiuntivo, di opposizione e resistenza (tonificazione)
- Con attrezzi codificati e non (es. bande elastiche\elastici\corde\bastonì\manubri\bilanceri)
- Circuiti a stazioni con obiettivi specifici per distretto muscolare.
- Di mobilità articolare e di stretching
- Ed esercitazioni di preatletismo ed andature varie

3) *PERCORSO RELATIVO ALL'ACQUISIZIONE DI UNA CULTURA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA, PER POTER PROMUOVERE LA PRATICA MOTORIA QUALE COSTUME DI VITA, ORIENTANDOSI IN BASE ALLE PROPRIE ATTITUDINI PERSONALI*

- Completamento della sperimentazione relativa alla tecnica dei fondamentali individuali di attività già provate nel biennio e di altre nuove.
- Tecnica dei giochi sportivi individuali e di squadra: avviamento alla tattica e sperimentazione di alcuni semplici schemi di gioco d'attacco e di difesa

Sport praticati :

*Rugby:* sostegno al portatore di palla, passaggio, meta

*Badminton:* la struttura del campo ed il punteggio specifico; 1vs1 e 2vs2

*Calcetto :* controllo palla attaccando e difendendo – la collaborazione

*Baseball:* sviluppo della fase di attacco contrapposta a quella di difesa.

*Atletica leggera:* (sviluppo didattico di : resistenza, velocità, partenza dai blocchi, corsa ad ostacoli, staffetta 4x100 , 400mt , propedeutici al getto del peso –lancio del disco - salto in alto – salto in lungo).

- *Alcuni alunni hanno partecipato all'attività sportiva in orario pomeridiano*

4) *PERCORSO RELATIVO AD UN EQUILIBRATO CONCETTO DI SALUTE E CONOSCENZA CRITICA VERSO LO SPORT. ASPETTO TEORICO-PRATICO CON CONOSCENZE RELATIVE*

- Teoria del movimento, regolamenti specifici e metodologie di allenamento
- Norme di comportamento per prevenire gli infortuni

Porto Viro 6 giugno 2019

I rappresentanti di classe

Prof. VENTURA GIUSEPPE