# 

# **PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA**

Classe 3^A RIM

A.S. 2022/2023

DOCENTE: prof. Caterina Frustaci

Il programma svolto f si è attenuto, per quanto possibile, alla programmazione iniziale svolgendo quanto di seguito elencato.

**POTENZIAMENTO FISIOLOGICO:** test d’ingresso ed intermedi, esercizi di stretching, sviluppo delle qualità fisiche di base; andature ginnastiche;

esercizi di mobilità e scioltezza articolare degli arti superiori , degli arti inferiori, il piede ed il bacino;

flessioni e torsioni e circonduzioni del busto;

esercizi di mobilizzazione della colonna vertebrale;

esercizi combinati fra gli arti superiori ed arti inferiori, validi per il miglioramento della destrezza;

esercizi tonificanti e di rafforzamento per la muscolatura addominale e dorsale;

esercizi a corpo libero in stazione eretta ed in stazione di decubito ( supino e prono);

esercizi di respirazione e defaticamento.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE SVILUPPO DELLA SOCIALITA’ E DEL SENSO CIVICO:

rispetto delle regole – assunzione di vari ruoli- applicazione di schemi di gioco.

sport individuali e di squadra:

Pallavolo- Pallacanestro – Tennis Tavolo- Badminton-Calcio

Conoscenza e pratica della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra: cenni dei regolamenti di gioco.

Atletica leggera: la corsa di resistenza e la staffetta.

INFORMAZIONI FONDAMENTALI:

tutela della salute .

INFORMAZIONI GENERALI :

norme da rispettare per una corretta igiene alimentare, igiene personale ed ambientale;

posture corrette da assumere durante lo studio (paramorfismi e dismorfismi), sedentarietà e sport.

TEORIA DEGLI SPORTS INDIVIDUALI E DI SQUADRA:

pallavolo – pallacanestro (teoria dei fondamentali e del regolamento di gioco con visione di video, inerenti agli sports trattati) , atletica leggera (le specialità). Allenamenti guidati, con esercizi che coinvolgono tutti i distretti muscolari , seguendo video tutorial caricati su classroom.

NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO:

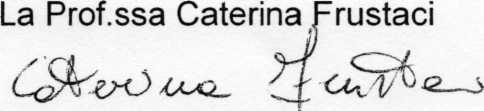
nozioni di igiene e modalità di prevenzione degli infortuni.

EDUCAZIONE CIVICA:

porre fine alla fame nel mondo,raggiungere la sicurezza alimentare, migliorare la nutrizione e promuovere un’agricoltura sostenibile. Assicurare la saluteed il benessere per tutti e per tutte le età.

Prodotto dai ragazzi, diario alimentare giornaliero per una settimana.

Santeramo in Colle 30/05/2023 **F.to**

Gli alunni 

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_