



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2020/ 2021

Classe/Sede: 5amat-ip

Docente: Esposito Gaetano

Materia insegnata: Ed.Fisica

Testi adottati: nessuno

CONTENUTI DISCIPLINARI

- Importanza della conoscenza e resilienza, REGOLE DI COMPORTAMENTO
- APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO,
- APPARATO RESPIRATORIO,
- APPARATO LOCOMOTORE,
- APPARATO NERVOSO,
- APPARATO DIGERENTE,
- APPARATO URINARIO;
- STORIA DELLO SPORT: olimpiadi e paraolimpiadi
- Le dipendenze da: fumo, alcol, droga, doping, alimentare, gioco,
- Sanificazione, regolamento sportivo, prevenzione,
- CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI E SPECIFICHE ATTUAZIONE DI VARI TEST SULLA COORDINAZIONE:
 - Test harrey;
 - Test illinois;
 - Test forza,
 - Test resistenza,
 - Test agilità,
 - Sviluppo delle capacità motorie

