



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2020/ 2021

**Classe/Sede:** 1F-iti

**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