

Anno Scolastico 2021-22
Classe 1A SCIENTIFICO

DISCIPLINA EDUCAZIONE FISICA
DOCENTE: QUADRIO Morena

PROGRAMMA SVOLTO

CONTENUTI

OBIETTIVO 1

1) INCREMENTO DELLA RESISTENZA AEROBICA

- Sviluppo della resistenza aerobica mediante esercitazioni di corsa continua ad andatura lenta e di durata progressivamente crescente.

2) SVILUPPO DELLA FORZA MUSCOLARE

- Tonificazione muscolare generale e specifica degli arti superiori ed inferiori a corpo libero a carico naturale. - Circuit training
- Tabata work out
- Irrobustimento arti inferiori con andature di preatletismo: skip avanti, indietro, singolo, alternato, basso, balzi, corsa rimbalzata, superamento ostacoli bassi ecc.
- Tonificazione della muscolatura addominale e paravertebrale mediante serie di ripetizioni.

TESTS MOTORI

- ADDOMINALI IN 30": forza addominali
- PIEGAMENTI ARTI SUPERIORI : forza arti superiori
- TEST EQUILIBRIO AD OCCHI CHIUSI
- TEST COORDINAZIONE CON FUNICELLA IN 30"
- TEST SALTO IN LUNGO DA FERMI
- TEST VELOCITÀ 4 X 10 MT

3) SVILUPPO DELLA VELOCITA'

- Miglioramento della reattività e ricerca della velocità mediante esercizi di prontezza e rapidità ed esercizi di preatletismo atti al perfezionamento della corsa veloce.

4) MOBILITA' ARTICOLARE

- Mobilità articolare: esercizi di mobilizzazione delle articolazioni scapolo-omerali, coxofemorali e della colonna vertebrale in forma attiva; mobilità passiva: esercizi di stretching per i vari distretti muscolari.

OBIETTIVO 2

- Esercitazioni di coordinazione dinamica generale ed intersegmentaria: saltelli con funicelle, esercizi per coordinazione dissociata arti superiori/inferiori
- Esercitazioni di coordinazione oculo-manuale con l'utilizzo di palline (giocoleria)

OBIETTIVI 3 e 4 : CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

- PING PONG
- BADMINTON
- PALLAVOLO

OBIETTIVO 5

- Approfondimento conoscenze relative all'apparato scheletrico ed articolare

OBIETTIVO 6

- Educazione posturale
- Importanza di uno stile di vita attivo per la tutela della salute

STRUMENTI

Grandi e piccoli attrezzi (palline, funicelle, bastoni, materassini, mazze, racchette ecc.) Pista atletica esterna
Palestra

METODOLOGIA

A seconda dell'argomento e delle attività trattati sono stati utilizzati:

- lezioni frontali
- lezioni partecipate
- lezioni guidate (scoperta guidata)
- esercitazioni individuali, a coppie e di gruppo - giochi sportivi a coppie.

Nella conduzione dell'attività, al fine di stimolare il coinvolgimento di tutti gli alunni e per far vivere l'esercizio fisico come fonte di esperienze gratificanti, si è ritenuto indispensabile adattare le richieste alle diverse capacità dei singoli, affinché ognuno abbia potuto partecipare e dare il proprio contributo in misura delle proprie possibilità.

VERIFICA/VALUTAZIONE

Per la verifica degli obiettivi di tipo pratico sono stati utilizzati dei "test motori" e delle prove pratiche, la cui valutazione è stata effettuata rispettivamente attraverso specifiche tabelle di riferimento e osservazione sistematica.

Per gli argomenti teorici sono state effettuate prove scritte con domande aperte e/o a scelta multipla.

Indice

1.1 Profilo generale della classe

1.2 Alunni con bisogni educativi speciali

1.3 Livelli finali rilevati e fonti di rilevazione dei dati

2. Quadro delle competenze

2.1 Articolazione delle competenze

3. Contenuti specifici del programma

4. Eventuali percorsi multidisciplinari

5. Metodologie

6. Ausili didattici

7. Modalità di recupero delle lacune rilevate e di eventuale valorizzazione delle eccellenze

8. Verifica e valutazione degli apprendimenti

9. Competenze Europee

Allegato 1: programma svolto