

Anno Scolastico 2021-22
Classe 3B LINGUISTICO

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 rimbalsata, superamento ostacoli bassi ecc.
- Tonificazione della muscolatura addominale e paravertebrale mediante serie di ripetizioni.

TESTS MOTORI

- ADDOMINALI IN 30"
- TEST COORDINAZIONE CON FUNICELLE
- TEST EQUILIBRIO
- TEST SALTO IN LUNGO DA FERMI
- TEST VELOCITÀ TEST 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

- Le capacità condizionali e coordinative.
- Il sistema muscolare e la contrazione.
- La forza e il suo allenamento: circuit training, metodologie a carico naturale e con sovraccarico.
- La resistenza e il suo allenamento.

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**