

A.S. 2010/'11 classe 1 A
PROGRAMMAZIONE DIDATTICO EDUCATIVA DI
EDUCAZIONE FISICA

Professoressa ALPATON M. PIERA

OBIETTIVI EDUCATIVI GENERALI

- Acquisizione di nuove conoscenze
- Socializzazione e miglioramento dei rapporti interpersonali
- Rispetto delle regole e delle norme principali di comportamento

OBIETTIVI SPECIFICI

- Miglioramento fisiologico generale e delle qualità fisiche condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare)
- Miglioramento della coordinazione motoria generale e segmentaria
- Consolidamento degli schemi motori acquisiti e apprendimento di nuovi schemi motori
- Acquisizione di comportamenti motori utili al mantenimento della salute
- Avviamento alla pratica sportiva agonistica e non agonistica
- Conoscenza teorica di argomenti basilari (terminologia, anatomia, fisiologia, prevenzione degli infortuni, etc.)

METODOLOGIA E STRUMENTI

- **LEZIONE FRONTALE:** spiegazione teorica e/o dimostrazione pratica dell'insegnante
- **INTERVENTI INDIVIDUALIZZATI:** per la correzione degli errori esecutivi, per l'assistenza nelle fasi più difficili delle esercitazioni, per stimolare gli allievi in difficoltà o con scarse motivazioni
- **PARTECIPAZIONE DEL DOCENTE:** negli esercizi, nelle attività di gioco, di arbitraggio e nelle attività di gruppo sportivo

CONTENUTI

- Esercizi di ginnastica a corpo libero, di mobilità articolare, di allungamento muscolare (attivo e passivo) e di tonificazione muscolare (nelle diverse stazioni, individuali e a coppie)
- Esercizi di riporto ai grandi attrezzi (spalliera, quadro svedese, cavallina), e con piccoli attrezzi (funicelle, palloni e ostacoli di vario tipo)
 - **GINNASTICA ARTISTICA:** esercizi semplici e combinati, fondamentali individuali
 - **PALLAVOLO E PALLACANESTRO:** fondamentali individuali e di squadra, regolamento tecnico, gioco in forma semplificata
 - **ATLETICA LEGGERA:** preatletici generali e specifici, corsa di velocità, allunghi
 - **CALCETTO** (svolto in forma ludica)

VERIFICHE E VALUTAZIONE

1° QUADRIMESTRE (3 verifiche/voti)

GINNASTICA A CORPO LIBERO: combinazione

PALLAVOLO: palleggio a 2 msc, bagger

IMPEGNO E PARTECIPAZIONE: voto assegnato su tutte le attività non valutate in precedenza (corsa di riscaldamento, esercizi di ginnastica, stretching, gioco) e sui "riposi" effettuati

2° QUADRIMESTRE (3 verifiche/voti)

ATLETICA LEGGERA: corsa di velocità (30-60 mt piani)

PALLACANESTRO: fondamentali individuali: palleggio con cambio di mano, tiro piazzato

IMPEGNO E PARTECIPAZIONE: voto assegnato su tutte le attività non valutate in precedenza (corsa di riscaldamento, esercizi di ginnastica, stretching, gioco) e sui "riposi" effettuati.

La **VALUTAZIONE FINALE** terrà conto di tutte le verifiche svolte nel corso del quadrimestre, dell'impegno e della partecipazione evidenziati dall'allievo nel suddetto periodo.