

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICO EDUCATIVA DI  
EDUCAZIONE FISICA**

**Professoressa** ALPATON M. PIERA

**Libro di testo:** Fiorini/Coretti/Bocchi CORPO LIBERO DUE/MOVIMENTO E SALUTE Ed. Marietti scuola

**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
- Rielaborazione degli schemi motori di base 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) con l'utilizzo del libro di testo

**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, allungamento muscolare e di rafforzamento generale a carico naturale (nelle varie stazioni, individuali e a coppie)
- SPALLIERA: esercizi in appoggio sospensione-appoggio e sospensione, entrate, uscite, figurazioni
- Esercizi di riporto ai grandi attrezzi (spalliera, scala orizzontale, trave), e con piccoli attrezzi (funicelle, palloni e ostacoli di vario tipo, etc.)
- GINNASTICA ARTISTICA: semplici elementi di base, esercizi di preacrobatica (capovolta avanti), esercizi di equilibrio statico e dinamico, salti.
- PALLAVOLO E PALLACANESTRO: fondamentali individuali e di squadra, regolamento tecnico, gioco in forma semplificata)
- ATLETICA LEGGERA: preatletici generali, corsa veloce, corsa ad ostacoli
- CALCIO A 5 (svolto in forma ludica)

**VERIFICHE E VALUTAZIONI**

---

1° QUADRIMESTRE (3 verifiche/voti)

SPALLIERA: progressione

PALLAVOLO: palleggio a 2 msc, bagger, battuta, ricezione

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 ad ostacoli

PALLACANESTRO: fondamentali individuali: tiro in terzo tempo tempo

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 DI FINE QUADRIMESTRE terrà conto di tutte le verifiche svolte nel corso del quadrimestre, dell'impegno e della partecipazione evidenziati dall'allievo nel suddetto periodo e viene formalizzata con voto finale sulla pagella.

Ciriè 30 ottobre '10