

**A.S. 2010/'11 classe 3C**  
**PROGRAMMAZIONE DIDATTICO EDUCATIVA DI**  
**EDUCAZIONE FISICA**

**Professore: RICHIARDI BRUNO**

**LIBRO DI TESTO IN ADOZIONE**

Fiorini/Coretti/Bocchi : CORPO LIBERO DUE, MOVIMENTO E SALUTE – Marietti Scuola

**OBIETTIVI DIDATTICI GENERALI**

- ACQUISIZIONE DI NUOVE CONOSCENZE
- SOCIALIZZAZIONE E MIGLIORAMENTO DEI RAPPORTI INTERPERSONALI
- RISPETTO DELLE REGOLE E DELLE NORME PRINCIPALI DI COMPORTAMENTO.

**OBIETTIVI SPECIFICI DELLA MATERIA**

- MIGLIORAMENTO FISILOGICO GENERALE E DELLE QUALITA' CONDIZIONALI (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare)
- MIGLIORAMENTO DELLA COORDINAZIONE MOTORIA GENERALE, SEGMENTARIA E DELLA DESTREZZA
- 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 (anatomia, fisiologia, metodologia dell'allenamento, prevenzione degli infortuni, ecc.) attraverso l'utilizzo del libro di testo e con spiegazioni teoriche sugli esercizi pratici svolti in palestra.

**CONTENUTI (ATTIVITA' PREVISTE) E SCANSIONI**

- ESERCIZI DI GINNASTICA A CORPO LIBERO DI MOBILITA' ARTICOLARE, ALLUNGAMENTO MUSCOLARE E DI RAFFORZAMENTO GENERALE (nelle varie posizioni, individuali e a coppie)
- ESERCIZI ALLA SPALLIERA E CON PICCOLI ATTREZZI (funicelle, appoggi, ostacoli, elastici, ecc.)
- PALLAVOLO E PALLACANESTRO: fondamentali individuali, di squadra, gioco in forma semplificata
- ATLETICA LEGGERA: preatletici generali, corsa veloce, corsa di resistenza aerobica/anaerobica
- GINNASTICA ARTISTICA: semplici elementi di base scelti in relazione alle capacità della classe
- CALCIO A CINQUE (svolto in forma ludica)
- (facoltativo) GRUPPI SPORTIVI POMERIDIANI: calcetto, basket, pallavolo, atletica leggera, nuoto, tiro con l'arco
- (facoltativo) PARTECIPAZIONE AI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI: pallavolo, atletica leggera, tiro con l'arco, basket

**(SCANSIONI)**

- SETTEMBRE/OTTOBRE: corsa continua, ginnastica, esercizi alla spalliera, esercizi con elastici e/o con pesi, fondamentali individuali di pallavolo, gioco in forma didattica e ludica
- NOVEMBRE/DICEMBRE: incremento corsa continua, ginnastica, esercizi alla spalliera, esercizi con elastici e/o con pesi, esercizi di forza e mobilità articolare, gioco in forma didattica e ludica
- GENNAIO: corsa continua, ginnastica, gioco in forma didattica e ludica, eventuale

recupero delle carenze motorie evidenziate.
FEBBRAIO/MARZO: incremento corsa continua, ginnastica, esercizi alla spalliera e con piccoli attrezzi, fondamentali individuali di basket, gioco in forma didattica e ludica
APRILE/MAGGIO-GIUGNO: corsa continua, ginnastica, esercizi alla spalliera e con piccoli attrezzi, atletica leggera: prova cronometrata sui 1.000 metri, gioco in forma didattica e ludica, eventuale recupero delle carenze motorie evidenziate.

### **METODOLOGIA E STRUMENTI**

- LEZIONE FRONTALE: spiegazione teorica degli esercizi (su finalità, esecuzione corretta) e/o dimostrazione pratica
- INTERVENTI INDIVIDUALIZZATI: per la correzione degli errori esecutivi, per l'assistenza nelle fasi più difficili delle esercitazioni, per stimolare gli alunni in difficoltà o con scarse motivazioni, per approfondire la conoscenza scientifica, per il supporto psicologico all'alunno nei momenti di maggiore necessità.
- PARTECIPAZIONE DEL DOCENTE: negli esercizi pratici, in alcune fasi delle attività di gioco, nell'arbitraggio e nell'organizzazione dei tornei, nelle attività di gruppo sportivo e in tutte le fasi dei Giochi Sportivi Studenteschi.

### **VERIFICHE**

PRIMO QUADRIMESTRE (3 VERIFICHE e 3 voti)	
- PALLAVOLO	Fondamentali individuali: ABC a coppie
- GINNASTICA A CORPO LIBERO	Esercizi scelti dal docente: esercizi di forza e mobilità articolare
- ALTRE ATTIVITA' MOTORIE ED IMPEGNO	Voto assegnato su tutte le attività non valutate precedentemente (corsa , capacità di gioco, altre attività svolte) e sui "riposi" effettuati

SECONDO QUADRIMESTRE (4 VERIFICHE e 4 voti)	
- PALLACANESTRO	Fondamentali individuali: percorso sui fondamentali individuali
- ATLETICA LEGGERA	Prova cronometrata sui 1.000 metri
- TEORIA DELL'EDUCAZIONE FISICA	Questionario scritto in classe
- ALTRE ATTIVITA' MOTORIE ED IMPEGNO	Voto assegnato su tutte le attività non valutate precedentemente corsa, capacità di gioco, altre attività svolte) e sui "riposi" effettuati

### **VALUTAZIONE DI FINE QUADRIMESTRE dell'alunno (voto sulla pagella)**

Media matematica dei voti riportati nel corso del quadrimestre, impegno evidenziato, partecipazione alle lezioni.
---