

A.S. 2010/'11 classe 3D
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 FISIOLÓGICO GENERALE E DELLE QUALITÀ 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 (ATTIVITÀ PREVISTE) E SCANSIONI

- | |
|--|
| - ESERCIZI DI GINNASTICA A CORPO LIBERO DI MOBILITÀ 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.