



A.S. 2010/'11 CLASSE 3 E
PROGRAMMAZIONE DIDATTICO EDUCATIVA DI
EDUCAZIONE FISICA

Professoressa ALPATON M. PIERA

Libro di testo in adozione:

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
- Consolidamento di 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 ginnastica, anatomia, fisiologia, metodologia dell'allenamento, prevenzione degli infortuni, etc.) 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, di allungamento muscolare e di rafforzamento generale a carico naturale (nelle varie stazioni, individuali e a coppie)
- Esercizi di riporto ai grandi attrezzi (spalliera, scala orizzontale, trave), e con piccoli attrezzi (funicelle, palloni e ostacoli di vario tipo, etc.)
- GINNASTICA ARTISTICA: saltelli con la funicella, verticale in appoggio alla spalliera
- PALLAVOLO E PALLACANESTRO: fondamentali individuali e di squadra, regolamento tecnico, gioco in forma semplificata)
- ATLETICA LEGGERA: preatletici generali e specifici, salto in lungo da fermo e con rincorsa
- CALCIO A 5 (svolto in forma ludica)

VERIFICHE E VALUTAZIONI

1° QUADRIMESTRE (3 verifiche/voti)

GINNASTICA ARTISTICA: volteggio divaricato al cavallo e alla cavallina, verticale

PALLAVOLO: palleggio, palleggio rovesciato

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 (4 verifiche/voti)

ATLETICA LEGGERA: salto in lungo

PALLACANESTRO: fondamentali individuali: passaggio in movimento e tiro in terzo tempo

TEORIA DELL'EDUCAZIONE FISICA: questionario in classe

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.

Ciriè 30 ottobre '10