



**A.S. 2010/'11 classe 4 A**  
**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
- Affinamento 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, etc.) attraverso 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 e con pesi (nelle varie stazioni, individuali e a coppie)
- Esercizi di riporto ai grandi attrezzi (spalliera, scala orizzontale, trave), e con piccoli attrezzi (funicelle, palloni ed ostacoli di vario tipo, etc.)
- **GINNASTICA ARTISTICA:** progressioni alla trave e alle parallele (traslocazioni, figurazioni, uscite)
- **PALLAVOLO E PALLACANESTRO:** fondamentali individuali e di squadra, regolamento tecnico, gioco in forma semplificata
- **ATLETICA LEGGERA:** preatletici generali e specifici, getto del peso
- **CALCIO A 5** (svolto in forma ludica)

**VERIFICHE E VALUTAZIONI**

---

**1° QUADRIMESTRE (3 verifiche/voti)**

**GINNASTICA ARTISTICA:** progressioni alla trave (allieve) e alle parallele (allievi)

**PALLAVOLO:** palleggio e bagger individuale, palleggio a coppie in varie stazioni

**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:** getto del peso

**PALLACANESTRO:** Tiri piazzati, 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 FINALE** terrà conto di tutte le verifiche svolte nel corso del quadrimestre, del l'impegno e della partecipazione evidenziati dall'allievo nel suddetto periodo.