



A.S. 2010/'11 classe 5 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:** esercizi con la funicella, breve combinazione; esercizi di capovolgimento della statica individuale (capovolta al cavallo, verticale, verticale-capovolta), esercizi di equilibrio statico e dinamico
- **PALLAVOLO E PALLACANESTRO:** fondamentali individuali e di squadra, regolamento tecnico, gioco in forma semplificata
- **ATLETICA LEGGERA:** preatletici generali e specifici; a scelta: corsa di resistenza, salto in alto
- **CALCIO A 5** (svolto in forma ludica)

VERIFICHE E VALUTAZIONI

1° QUADRIMESTRE (3 verifiche/voti)

GINNASTICA ARTISTICA: combinazione a corpo libero (diversificata per maschi e femmine)

PALLAVOLO: schiacciata

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 alto (Fosbury), corsa di resistenza

PALLACANESTRO: percorso a tempo con vari tipi di fondamentali individuali

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, dell'impegno e della partecipazione evidenziati dall'allievo nel suddetto periodo.

Ciriè 30 ottobre '10