

A.S. 2010/'11 classe 5 C
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, es. con pesi)
- 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 su lunghe distanze
- 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, sedute di corsa di resistenza su percorso aerobico (km. 5 per i maschi, km. 4,3 per le femmine), gioco in forma didattica e ludica

NOVEMBRE/DICEMBRE: corsa continua sia in palestra che sul percorso aerobico, ginnastica, esercizi alla spalliera, esercizi con la funicella, gioco

(SCANSIONI)

GENNAIO: corsa continua, ginnastica, spalliera, gioco, eventuale recupero delle carenze motorie evidenziate
FEBBRAIO/MARZO: corsa continua, ginnastica, esercizi alla spalliera e con piccoli attrezzi, pesistica, esercizi propedeutici alla verticale, gioco
APRILE/MAGGIO-GIUGNO: corsa continua, ginnastica, spalliera: progressione all'attrezzo, verticale, gioco, 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)	
- ATLETICA LEGGERA	Percorso di resistenza aerobica: 5.000 mt.(maschi), 4.300 mt.(femm.)
- COORDINAZIONE MOTORIA	7 esercizi con la funicella
- 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)	
- GINNASTICA ARTISTICA	Verticale a corpo libero, con o senza appoggio
- GRANDI ATTREZZI: SPALLIERA	Progressione alla spalliera
- TEORIA DELL'EDUCAZIONE FISICA	Questionario scritto in classe (in occasione della simulazione di terza prova scritta)
- 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.
