

PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE FISICA NELLE CLASSI DEL BIENNIO.

Istituto "Galileo Galilei" Bolzano.

A.S. 2013/2014

Classe: 3F

CONTENUTI		METODOLOGIE					
MODULI	UNITA'	TEMPI	OBIETTIVI / COMPETENZE	METODI	MEZZI	SPAZI	VERIFICHE
Potenziamento fisiologico	Corsa all'aperto con allunghi e scatti, corsa campestre, corsa aerobica di resistenza, circuit-training, intervall-training, giochi di movimento e giochi presportivi. Cyclette, spinning-bike e tapis-roulant.	10	Condizionamento organico generale. Miglioramento della resistenza generale attraverso il miglioramento della funzione cardio-circolatoria e cardio-respiratoria, capillarizzazione muscolare periferica.	Corsa continua, corsa intervallata, corsa frazionata, corsa prolungata.	Cyclette, spinning-bike e tapis roulant.	Palestra scolastica, sala pesi, campi e prati del "Talvera", piscina scolastica "Samuele".	Test specifici di valutazione funzionale.
Potenziamento fisiologico	Mobilizzazione articolare generale. Muscolazione generale. Tonificazione muscolare. Potenziamento muscolare.	10	Aumento dell'ampiezza articolare delle principali articolazioni. Miglioramento dell'elasticità muscolare. Tonificazione dei principali distretti muscolari. Incremento della tonicità e della potenza muscolare.	Esercizi a corpo libero, individuali, a coppie o in gruppo, in opposizione o allungamento. Circuiti a carattere generale e specifico. Lavori per ripetizioni e serie ad incremento.	Piccoli e grandi attrezzi. Pesi, manubri e bilanceri. Palle mediche, sovraccarichi, macchinari per la muscolazione.		Test specifici di valutazione funzionale.
Capacità condizionali	Forza. Velocità. Resistenza. Mobilità articolare.	8	Forza resistente, veloce ed esplosiva nei gesti sportivi. Capacità di corsa, di salto e di lancio. Rapidità di reazione. Resistenza di breve e media durata. Mobilità attiva e passiva, statica e dinamica.	Incremento varie tipologie di forza. Velocità di reazione. Lavori aerobici e anaerobici, lattacidi ed alattacidi. Esercizi di mobilità attivi e passivi. Allungamento e stretching.	Piccoli e grandi attrezzi, pesi, funicelle, elastici etc.		Test specifici di valutazione funzionale.
Capacità coordinative	Coord. generale e specifica. Equilibrio statico e dinamico. Tempismo esecutivo. Ritmo. Sensibilità spazio-temporale. Lateralità.	8	Miglioramento della coordinazione generale, della coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica. Miglioramento delle abilità e della destrezza.	Percorsi, circuiti e staffette. Esercizi individuali, a coppie o in gruppo. Ballhandling presportivo. Esercizi propedeutici ai fondamentali sportivi.	Piccoli e grandi attrezzi, pesi, funicelle, elastici etc.		Test specifici di valutazione funzionale.
Giochi sportivi	Calcio, pallavolo, basket, floorball, sci, tennis, tennis-tavolo, atletica leggera. Nuoto.	12	Conoscenza dei regolamenti delle discipline sportive trattate. Conoscenza delle caratteristiche tecnico-tattiche e dei ruoli nei vari giochi di squadra. Tuffi di partenza, stile libero, apnea e giochi acquatici.	Esercitazioni propedeutiche specifiche per i fondamentali individuali e collettivi di ogni singola disciplina sportiva.	Varie palle e palloni ed attrezzatura specifica per ogni singolo sport.		Test di valutazione sui fondamentali, pratica consapevole di una fase o di un'intera partita di gioco.
Teoria dell'educazione fisica	Nozioni basilari di anatomia del corpo umano e dell'apparato locomotore: ossa, muscoli ed articolazioni.	4	Conoscenza dell'apparato scheletrico-muscolare ed articolare. Collegamenti con la pratica sportiva.	Collegamenti teorici con le materie con cui, l'educazione fisica, entra più frequentemente in contatto.	Dispense, fotocopie, video, dvd e filmati vari.		Questionari a risposta singola, multipla, aperta o chiusa. Interrogazioni.

Prof. A.R. Marocchi