

# PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLE CLASSI DEL TRIENNIO.

I.I.S.S. "G. Galilei" Bolzano.

A.S.2013/2014

classe 4A

CONTENUTI		METODOLOGIE					
MODULI	UNITA'	TEMPI	OBIETTIVI / COMPETENZE	METODI	MEZZI	SPAZI	VERIFICHE
Potenziamento fisiologico	Corsa all'aperto, corsa aerobica, circuit-training, Intervall-training. Giochi di movimento e giochi presportivi.	14	Condizionamento organico generale, miglioramento della funzione cardio-respiratoria e cardio-circolatoria. Capillarizzazione periferica.	Corsa continua, corsa intervallata, corsa frazionata, corsa prolungata.	Spinning -bike, mountain -bike, cyclette e tapis roulant.	Palestra scolastica, sala pesi, campi sportivi "l'alvera", piscina scolastica "Samuele".	Test specifici di valutazione funzionale.
Potenziamento fisiologico	Mobilizzazione articolare generale. Muscolazione generale. Tonificazione muscolare. Potenziamento muscolare.	8	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 in 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, spinning -bike.		Test specifici di valutazione funzionale.
Capacità condizionali	Forza. Velocità. Resistenza. Mobilità articolare.	8	Capacità di corsa, di salto, di lancio. Rapidità di reazione, dei singoli movimenti, di max. frequenza. Resistenza di breve, media, lunga durata. Mobilità statica e dinamica.	Forza resistente, forza veloce, forza esplosiva, forza massimale. Velocità di reazione. Lavori aerobici ed anaerobici, lattacidi e alattacidi. Esercizi attivi e passivi. Stretching.	Piccoli e grandi attrezzi, pesi, manubri, bilanceri, elastici, macchinari per la muscolazione, spinning -bike etc.		Test specifici di valutazione funzionale.
Capacità coordinative	Coordinazione generale e specifica. Lateralità. Equilibrio statico e dinamico. Ritmo. Reattività. Sensibilità spazio-temporale. Tempismo esecutivo.	10	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, palle, palloni, pesi, musica etc.		Test specifici di valutazione funzionale.
Giochi sportivi	Nuoto Calcio, pallavolo, pallacanestro, tennis-tavolo, sci, tennis, atletica leggera, floorball.	16	Tuffi di partenza e stile libero; scivolamenti, apnea, giochi acquatici. Conoscenza delle regole di gioco e dei regolamenti delle discipline sportive trattate. Conoscenza delle caratteristiche tecnico-tattiche e dei ruoli nei vari giochi di squadra.	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 di anatomia e fisiologia del corpo umano.	4	Conoscenza dell'apparato scheletrico-muscolare, articolare, cardio-circolatorio, cardio-respiratorio e digerente. Collegamenti con la pratica sportiva.	Collegamenti teorici con le materie con cui, l'educazione fisica, entra più frequentemente in contatto.	Dispense, fotocopie, filmati, dvd, video, ecc.		Questionari a risposta singola, multipla, aperta o chiusa. Interrogazioni.