

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DI EDUCAZIONE FISICA / CLASSE 3F

a.s. 2013/2014

TRIENNIO I.T.T. "GALILEI"

Prof. A.R. Marocchi

| CONTENUTI | | OBIETTIVI | | | | |
|---|--|--|---|--------|--|---|
| MODULI | UNITA' | CONOSCENZE | COMPETENZE | TEM PI | METODI | MEZZI |
| Condizionamento generale. | Capillarizzazione periferica; Miglioramento della funzione cardiorespiratoria e della funzione cardiocircolatoria. | Metodologie di riscaldamento e principali variazioni fisiologiche dopo uno sforzo fisico; debito d'ossigeno e recupero. | Saper correre, saltare, lanciare, mantenere delle frequenze a ritmo, anche musicale. Gestire la fase di recupero. | 8h | Varie metodologie di corsa, di salto, di lancio. Attività aerobica, anche con la musica. Policoncorrenza. | Piccoli attrezzi, palle, palle mediche, pesi, spinning-bike, steps. |
| Miglioramento e mantenimento della mobilità articolare. | Elasticità muscolare generale. Mobilità articolare generale. | Metodologia per lo sviluppo della mobilità articolare e della elasticità muscolare. | Avere una sufficiente mobilità articolare ed una discreta elasticità muscolare in funzione della propria struttura corporea. | 8h | Esercizi a corpo libero, individuali e a coppie, in opposizione o in allungamento. Stretching. | Piccoli e grandi attrezzi, pesi, elastici, funicelle. |
| Miglioramento delle capacità condizionali e della funzionalità organica. | Forza. Velocità. Resistenza. | Metodologia di allenamento delle singole qualità fisiche. Possedere, in rapporto alla propria costituzione, velocità, forza e resistenza adeguate. | Saper compiere azioni alla massima velocità; saper contrastare un carico critico in funzione del proprio massimale; saper correre per tempi prolungati in condizione aerobica. | 8h | Forza resistente, reattiva, esplosiva, massimale, veloce. Lavori aerobici e anaerobici, lattacidi ed alattacidi. Allunghi e scatti. | Piccoli e grandi attrezzi, bilancieri e manubri, macchine di muscolazione. |
| Miglioramento e consolidamento delle capacità coordinative. | Coordinazione generale, ritmo, abilità e destrezza, sensibilità spazio – temporale, precisione, equilibrio statico e dinamico, lateralità, reattività. | Conoscere e saper riferire sulle capacità coordinative e sulle metodologie per il loro incremento e miglioramento. | Avere autonomia e versatilità motoria; coordinare azioni efficaci in situazioni motorie complesse. Coordinazione efficace per una corretta esecuzione del gesto sportivo. | 8h | Esercitazioni individuali, a coppie o in gruppo; circuiti, staffette e percorsi. Giochi sportivi e presportivi. Ballhandling presportivo. | Palle e palloni, piccoli e grandi attrezzi, mini-trampolino e tappeto elastico. |
| Potenziamento fisiologico. | Tonificazione muscolare. Potenziamento muscolare. | Metodologia per l'incremento della forza e della potenza muscolare. Le principali macchine per la muscolazione. | Saper eseguire correttamente lavori di tonificazione e potenziamento muscolare anche alle varie macchine di muscolazione. | 8h | Circuiti a carattere generale e specifico. Ripetizioni e serie con carichi crescenti e decrescenti. Recupero. | Manubri e bilancieri, pesi, elastici, macchine per la muscolazione. |
| Giochi sportivi | Pallavolo, pallacanestro, calcio, atletica leggera, snowboard, sci, nuoto, tennis, tennis-tavolo, body building e mountain bike. | Conoscenza dei regolamenti e delle caratteristiche tecnico – tattiche dei giochi di squadra e delle discipline individuali. | Esecuzione tecnica dei fondamentali individuali e collettivi, d'attacco e di difesa delle varie discipline sportive trattate. Pratica consapevole di una fase o di un'intera partita. | 10h | Esercitazioni propedeutiche. Esercitazioni specifiche, ballhandling presportivo, tecnica e visione di gioco. | Palle e palloni, piccoli e grandi attrezzi, pesi, blocchi di partenza, dischi, ostacoli, ecc. |
| Teoria della educazione fisica | Apparato locomotore, apparato cardio – respiratorio e cardio-circolatorio. Fisiologia muscolare. Cenni di pronto soccorso e di alimentazione. | Conoscenza, con relativi collegamenti, degli argomenti trattati, applicati anche alla pratica sportiva. | Saper riferire con terminologia appropriata sulle modificazioni fisiologico – funzionali intervenute durante lo svolgimento della pratica sportiva. | 4h | Cenni teorici durante le fasi di recupero nelle ore di lezione; approfondimenti in classe, interrogazioni teorico-pratiche, verifiche scritte. | Libro di testo, video, dispense e filmati vari. |

Spazi: palestra scolastica, sala di muscolazione, campi "Talvera", piscina scolastica "Samuele".

Verifiche: test di valutazione, prove funzionali, a tempo o a misura. Questionari scritti a risposta chiusa, aperta o mista.

Bz 30 sett. 2013