

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELL' A.S. 2018/2019

CLASSE: 3[^]C S.M.S "U. FOSCOLO" COMO

Insegnante: Fabrizio Lo Presti.

In relazione agli obiettivi fissati all'inizio dell'anno scolastico (vedi programmazione), si sono svolte le seguenti attività didattiche.

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo:

Contenuti: Esercizi a corpo libero per il miglioramento e consolidamento delle capacità coordinative generali e speciali, con piccoli attrezzi per la coordinazione dei movimenti semplici e coordinati, ai grandi attrezzi per affinare l'equilibrio.

Attività di coordinazione a corpo libero e con la palla, esecuzione di circuiti di abilità motoria, di agilità con risoluzione del problema motorio "Agility" uso di piccoli e grandi attrezzi.

Giochi per il miglioramento e il consolidamento delle capacità coordinative: "Palla prigioniera con l'uso dei corridoi", Pallavolo, Dodgeball, Palla prigioniera

Salute e benessere prevenzione e sicurezza:

1. Resistenza

2. Forza

3. Velocità

Contenuti:

1. Verifica dell'efficienza dell'apparato cardio-circolatorio e respiratorio, incremento della capacità aerobica con corsa lenta e prolungata nel tempo, test di Cooper, lavoro in circuito, giochi protratti nel tempo.
2. Miglioramento della forza dei maggiori gruppi muscolari (arti superiori, arti inferiori, addome) mediante esercizi a corpo libero e a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi, uso della spalliera, scala orizzontale, palco di salita.
3. Esercizi di rapidità dei movimenti ciclici e aciclici andature a ginocchia alte e calciata dietro, corsa sul posto, staffette. Velocità di reazione e di esecuzione mediante attività in circuito.

4. Aumento della mobilità e della scioltezza articolare mediante esercizi a corpo libero.
5. Norme di comportamento da adottare in caso di emergenza, piano di evacuazione dell'istituto.

Il gioco lo sport le regole e il fair play.

Contenuti:

Conoscenza ed applicazione dei fondamentali dei giochi di squadra: Pallavolo, didattica e tecnica del palleggio frontale, del bagher e della battuta frontale dal basso; pallacanestro: didattica e tecnica del palleggio, del passaggio e del tiro a canestro da fermo e in movimento (terzo tempo); e tramite i medesimi ed altri giochi, dimostrare di essere leali, rispettare i compagni e gli avversari, accettare la sconfitta e ascoltare gli altri..

Torneo d'Istituto di Pallavolo.

Parte teorica:

Sport di squadra:

Pallavolo: cenni storici, campo e attrezzatura, regole principali, fondamentali individuali.

Pallacanestro: cenni storici, campo e attrezzatura, regole principali e infrazioni principali, fondamentali con la palla e ruoli.

Il doping:

Definizione e significato

Le principali sostanze dopanti e gli effetti, gruppi di sostanze doping

L'antidoping

Droghe d'abuso e sport:

Principali gruppi di droghe usate.

Esperienza sportiva.

Como

Gli alunni

L'insegnante