

PROGRAMMAZIONE DI EDUCAZIONE FISICA - A.S. 2022-23

INSEGNANTE: MICHELI ILEANA

TUTTE LE CLASSI

Gli argomenti in neretto faranno parte del programma specifico di Educazione Civica

OBIETTIVI GENERALI

- 1) Concorrere alla formazione ed all'educazione di ogni alunno, per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età adolescenziale.
- 2) Favorire la socializzazione e l'integrazione del singolo all'interno del gruppo
- 3) Stimolare la collaborazione per raggiungere obiettivi comuni
- 4) Prendere coscienza delle proprie capacità, delle potenzialità ed attitudini personali, finalizzate alla conoscenza del "Sé corporeo e psichico" ed all'acquisizione dell'autostima.

OBIETTIVI SPECIFICI

Gli obiettivi didattici sono riferiti all'intero corso di studi, sono indicati in modo uguale per tutti gli alunni ed alunne, tendono alla formazione di cittadini responsabili, con uguale dignità e senza distinzioni di razza, sesso, religione, ideologia, cultura o modo di essere. Gli obiettivi da raggiungere sono i seguenti:

- 1) Potenziamento fisiologico. Miglioramento della resistenza, della velocità, della forza, dell'elasticità articolare e delle grandi funzioni organiche.
- 2) Rielaborazione degli schemi motori attraverso l'utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi e del corpo in vari ambienti.
- 3) Consolidamento della personalità e sviluppo della socialità.
- 4) Formazione di una coscienza civica nel rispetto del vivere civile e della legalità.
- 5) Sensibilizzazione al rispetto dei diversi modi di essere e di espressione della personalità.
- 6) Acquisizione di sane abitudini di vita e prevenzione degli infortuni.
- 7) Conoscenza e pratica delle attività sportive convenzionali e non, sia individuali che di squadra.

CONOSCENZE

- 1) Conoscere il significato di alcuni test di valutazione fisica.
- 2) Conoscere quali sono le qualità condizionali e il loro rapporto fra le diverse attività motorie.
- 3) Conoscere alcuni esercizi di allungamento muscolare per i vari distretti corporei in funzione delle attività da svolgere.
- 4) Conoscere alcuni esercizi di potenziamento muscolare.
- 5) Conoscere alcuni esercizi di mobilità articolare.
- 6) Conoscere alcuni esercizi di equilibrio sia statico che dinamico.
- 7) Conoscere alcuni esercizi di coordinazione generale e specifica.
- 8) Conoscere i fondamentali individuali, di squadra e le principali regole della pallacanestro, della pallavolo, del calcetto.

- 9) Conoscere alcuni gesti tecnici delle specialità dell'atletica leggera.
- 10) Conoscere l'importanza di un sano stile di vita.
- 11) Conoscere i diversi modi di esprimersi attraverso il corpo.

COMPETENZE

- 1) Saper usare l'attività motoria come espressione di sé.
- 2) Saper eseguire e valutare i risultati di alcuni test di valutazione fisica.
- 3) Saper eseg. esercizi di allung. musc. per distretti corporei in funzione delle att. da svolgere.
- 4) Saper eseguire con metodo alcuni esercizi di potenziamento muscolare.
- 5) Saper eseguire alcuni esercizi di mobilità articolare.
- 6) Saper eseguire alcuni esercizi di equilibrio statico e dinamico.
- 7) Saper eseguire alcuni esercizi di coordinazione generale e specifica.
- 8) Saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra della pallacan, pallavolo, calcetto.
- 9) Saper eseguire alcuni gesti tecnici dell'atletica leggera.
- 10) Adottare comportamenti volti al mantenimento della salute.
- 11) Saper esprimere attraverso il gesto il proprio modo di essere anche in modo creativo.

CONTENUTI ED ATTIVITÀ

- Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo
- Applicare schemi motori in forma originale e creativa
- Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea
- Rappresentare idee e stati d'animo mediante gestualità e posture
- Scelta di strategie di gioco e messa in atto comportamenti collaborativi
- Rispetto delle regole e dei compagni
- Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti
- Correre, saltare, lanciare, afferrare
- Utilizzare piccoli e grandi attrezzi in varie situazioni
- Lavorare in forma individuale, a coppia, in squadra, in gruppo
- Effettuare percorsi e circuiti
- Mantenere il corpo in equilibrio statico e dinamico
- Orientarsi nello spazio e nel tempo seguendo un ritmo
- Potenziare le capacità coordinative e condizionali
- Imparare tecniche di rilassamento e di stretching

- Giochi di squadra, sportivi, tradizionali e non
- Anatomia e fisiologia umana, salute e prevenzione
- Regole dei giochi di squadra e del fair play
- Utilizzo degli spazi interni ed esterni nel rispetto dell'ambiente e della natura

METODOLOGIA E STRUMENTI

Per le attività pratiche si privilegeranno i lavori di gruppo e di squadra al fine di sviluppare lo spirito collaborativo e il rispetto delle regole. Nelle attività teoriche la lezione frontale, la discussione in classe, in presenza. La scuola utilizza una palestra attrezzata con attrezzatura sia fissa che mobile e uno spazio all'aperto, verranno utilizzati anche percorsi outdoor. In palestra sono presenti piccoli attrezzi quali palloni, bastoni, pesi, palloni medicinali ecc... Si utilizzeranno fotocopie e strumenti multimediali.

VERIFICHE E VALUTAZIONI

Le verifiche saranno continue e costanti. Si eseguiranno test pratici che terranno conto della situazione di partenza e dei progressi raggiunti. Test scritti con domande a risposta multipla e con domande aperte e osservazioni sistematiche sui comportamenti completeranno il quadro. Per le valutazioni quadrimestrali si utilizzeranno i risultati dei vari test di verifica pratici, scritti e orali e l'osservazione sistematica durante le lezioni di: impegno, partecipazione, capacità espressiva, sicurezza in sé, socialità, rispetto delle regole. Per alunni con esigenze particolari o portatori di Handicap le attività pratiche saranno adattate in base all'esigenza specifica.

TEORIA

1) Studio dei meccanismi energetici: aerobico, anaerobico alattacido, anaerobico lattacido.

- Provenienza dell'Energia Utilizzata dal Corpo Umano;
- Adenosina Trifosfato (ATP);
- Sistema Anaerobico Alattacido (ATP-PC);
 - Tempi di Attivazione;
 - Durata;
 - Qualità della prestazione;
- Sistema Anaerobico Lattacido (Glicolitico);
 - Tempi di Attivazione;
 - Durata;
 - Qualità della prestazione;
- Sistema Aerobico (Ossidativo);
 - Tempi di Attivazione;
 - Durata;
 - Qualità della prestazione;

2) Prime nozioni sull'Alimentazione: conoscenza dei macronutrienti e dei micronutrienti e loro ruolo nella dieta dello Sportivo.

- Alimentazione Bilanciata;
- Macronutrienti, classificazione e funzioni;
- Amido, Cellulosa e Glicogeno;
- Insulina e Glucagone;
- Finestra Anabolica;
- Colesterolo e rischi per la salute;

3) Teoria dell'Allenamento sportivo

Le Capacità Motorie Condizionali:

- Forza;
- Velocità;
- Resistenza.

TEST PRATICI

TEST DI INGRESSO:

- 1000 Metri
- Salto in Lungo da Fermi
- Test di Resistenza degli Arti Superiori alla spalliera
- Sargent Test
- Lancio della palla medica
- Test di coordinazione alla Speed Ladder
- Plank Test
- Test di Resistenza

Successivamente alla somministrazione dei test di ingresso verranno costruiti tre circuiti di allenamento: uno per il Trimestre e due per il Pentamestre.

La ripetizione dei test avverrà al termine del periodo di allenamento e le valutazioni avverranno in base ai miglioramenti ottenuti, all'impegno e alla partecipazione. Le valutazioni pratiche saranno tre per trimestre e cinque per pentamestre.

TRIMESTRE

- Salto in Lungo da Fermi
- Test di Resistenza degli Arti Superiori alla spalliera
- 1000 metri

PENTAMESTRE

- Test di resistenza
- Seargent Test
- Lancio della palla medica

- Test di coordinazione alla Speed Ladder
- Plank Test
- 1000 metri

Firma Docente 

Firma Alunni Amata Pirovano
Luca Miele
Marta Di MTS