

## **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**

### **CLASSE QUARTA B IPIA**

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) Teoria dell'Allenamento sportivo:

- Le Capacità Motorie Condizionali:
  - Forza;
  - Velocità;
  - Resistenza.

## 3) Teoria dell'Allenamento sportivo:

- Le Capacità Motorie Coordinative Generali:
  - Capacità di direzione e controllo del movimento;
  - Capacità di adattamento motorio;
  - Capacità di apprendimento motorio;
- Le Capacità Motorie Coordinative Speciali:
  - Capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti;
  - Capacità di differenziazione cinestetica;
  - Capacità di equilibrio ;
  - Capacità di orientamento spazio-temporale;
  - Capacità di ritmo;
  - Capacità di reazione;
  - Capacità di trasformazione del movimento;
- Capacità Motorie Strutturali ed Elastiche:
  - Mobilità Articolare;
  - Elasticità Muscolare;

# TEST PRATICI

## TEST DI INGRESSO:

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

