

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA 2020-2021

CLASSE II MEDIA A

Docente Teresa Lepore

Argomenti

- Giochi ricreativi, popolari e sportivi;
- Esercizi per il controllo posturale, di respirazione, di equilibrio sia statico che dinamico; esercizi per coordinazione dinamica generale ed esercizi per la coordinazione oculo-manuale ed oculo-podalica;
- Esercizi, giochi ed attività a carattere espressivo – comunicativo e collaborativo;
- Esercizi di stretching, staffette e giochi per lo sviluppo ed il miglioramento di destrezza ed equilibrio.
- Esercizi di potenziamento fisiologico.
- Consolidamento e coordinamento degli schemi motori da base attraverso grandi giochi, al fine di verificare e affinare:
 - A) La coordinazione generale
 - B) L'apprezzamento delle distanze e delle traiettorie (es. esercizi e attività combinate con il pallone in spostamento).
 - C) La percezione temporale (es. movimenti a ritmo e riproduzioni del ritmo).
 - D) La rappresentazione mentale di situazioni dinamiche (es. azioni di attacco e di difesa nei giochi sportivi).
- Atletica Leggera; corsa di resistenza, corsa veloce e staffetta.
- Giochi di racchetta quali il Badminton, al fine di sviluppare importanti abilità motorie di base:
 - Prontezza di riflessi ed anticipazione;
 - Velocità ed agilità;
 - Salto ed atterraggio;
 - Capacità decisionale e tattica.

Approccio ai giochi di squadra

Riguardo alle attività relative ai giochi sportivi di squadra (pallavolo, pallacanestro), preminente importanza è stata data agli esercizi di sensibilizzazione agli elementi del gioco, al di là del perfezionamento del gesto tecnico.

Per questo scopo sono stati svolti esercizi di facile comprensione ed esecuzione.

Regolamenti tecnici (pallavolo, pallacanestro) e fondamentali

In questo item sono stati presi in esame i regolamenti tecnici federali di pallavolo (FIPAV) e pallacanestro (FIP), proponendone all'inizio semplici cenni, analizzando la casistica più comune e successivamente approfondendo alcuni aspetti riscontrati con più frequenza.

Integrazione con la didattica a distanza

A causa della situazione sanitaria la programmazione è stata integrata con la didattica a distanza utilizzando la piattaforma Teams.

Argomento svolto: Salute e Alimentazione

- I principi nutritivi degli alimenti
- La piramide alimentare
- Dieta corretta ed equilibrata "Piatto Salutare"
- Movimento e Salute Fisica.