

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA 2019-20

CLASSE III MEDIA

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.
- 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 verrà data agli esercizi di sensibilizzazione agli elementi del gioco, al di là del perfezionamento del gesto tecnico.

Per questo scopo saranno svolti esercizi di facile comprensione ed esecuzione.

La sensibilizzazione alla palla sarà svolta con esercizi di palleggio libero, da soli o con il compagno, finalizzati al miglioramento della coordinazione, della mobilità e dell'irrobustimento delle strutture osteoarticolari chiamate in causa. La sensibilizzazione al campo sarà piuttosto mirata alla presa di coscienza del proprio corpo nello spazio. Utile, a questo proposito, sarà l'esecuzione di semplici esercizi di traslocazione all'interno del campo di gioco, per poi passare ad esercizi con la palla via via sempre più precisi. Ovviamente ogni esercizio sarà svolto in funzione delle capacità e del livello degli allievi.

Regolamenti tecnici (pallavolo, pallacanestro) e fondamentali

In questo item verranno 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.

Programmazione integrativa

in seguito all'introduzione della didattica a distanza

Le modifiche nella materia dell'educazione fisica riguardano l'introduzione di argomenti teorici;

- Teoria del gioco del Badminton: le regole principali, i fondamentali tecnici.
- La respirazione e la frequenza respiratoria.
- Il battito cardiaco e la frequenza cardiaca.
- Iniziare l'attività fisica: il riscaldamento.
- Terminare l'attività fisica: il defaticamento.
- L'allenamento attraverso "Circuit Training".
- Salute e alimentazione "nutrirsi bene per essere in salute".

Principali modalità di realizzazione della didattica a distanza

- Assegnazione di compiti sulla piattaforma Collabora tramite: dispense, ricerche, video disponibili in rete, test a selezione multipla.
- Videolezioni occasionali, durante le quali sono stati proposti semplici esercizi fisici.

Materiali di studio proposti, ad integrazione del libro di testo e ad integrazione o in sostituzione di quanto già previsto nella programmazione disciplinare

- Utilizzo per la parte teorica del libro di testo parte digitale
- Schede di esercizi da compilare
- Visione di filmati

Valutazioni e verifiche

- Discussione e commento durante le videolezioni, del lavoro svolto a casa.
- Svolgimento di ricerche proposte in piattaforma
- Questionari nel corso delle videolezioni
- Esecuzione di esercizi pratici durante le videolezioni
- Piccole sfide sportive da eseguire a casa.

Per i criteri di valutazione si rinvia a quanto indicato nel Piano dell'offerta formativa e alle deliberazioni del Collegio docenti