

## PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA 2020-2021

### 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.
- 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.

Argomenti svolti:

- Il Doping
- Il doping di Stato
- Casi accertati di doping nel mondo sportivo, l'esperienza di Alex Schwazer.
- Storia dell'educazione fisica e dello sport.