

## PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA 2020-2021

### CLASSE I 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 (esercizi con la corda e con l'elastico)
- 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.

#### **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:

- L'importanza de gioco sport
- Giochi sportivi di squadra
- Lo sport, gioco per crescere bene
- Codice del Fair Play
- I valori dello sport