

## PROGRAMMA SVOLTO EDUCAZIONE FISICA 2021-2022

### CLASSE II 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.

#### **Argomenti teorici :**

- Movimento e Salute
- La teoria dei giochi di squadra
- Codice e regole del Fair play

La parte teorica è stata svolta tramite elaborati, visione di documentari e filmati, lettura di articoli sportivi e fotocopie fornite dall'insegnante.

#### **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.

La sensibilizzazione alla palla si è 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 è stata piuttosto mirata alla presa di coscienza del proprio corpo nello spazio. Utile, a questo proposito, è stata 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 si è svolto svolto in funzione delle capacità e del livello degli allievi.

### **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.

### **Svolgimento di una partita**

Alla fine dell'anno gli alunni sono capaci di svolgere una partita di pallavolo , al fine di dimostrare le capacità di esecuzione dei fondamentali e il miglioramento delle capacità coordinative e condizionali. Grande importanza è stata data alla conoscenza delle regole di gioco di squadra e del fair play inteso come giusto atteggiamento nei confronti dell'arbitro, dei compagni e dell'avversario.