ISTITUTO TENICO COMMERCIALE E PER GEOMETRI

“Crescenzi Pacinotti Sirani”

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA ANNO SCOLASTICO 2018/19

CLASSE IV sez. SIA

Le lezioni di educazione fisica si svolgeranno nella palestra della scuola, e, in alcuni momenti dell'anno, compatibilmente con le condizioni climatiche e con la tipologia di attività proposte, anche all'aperto negli spazi esterni all'edificio scolastico. Verranno utilizzati in modo funzionale all'apprendimento e al conseguimento degli obiettivi, li materiale e le attrezzature in dotazione.

Nella prima parte dell'anno, si svolgerà un lavoro aerobico, utilizzando diverse metodologie di allenamento quali: corsa di resistenza; lavoro su circuito; percorsi con stazioni differenziate. Esercizi ginnici di riscaldamento e potenziamento delle capacità condizionali di base. Giochi e attività ludiche finalizzate allo sviluppo della collaborazione, delle capacità condizionali e coordinative. Attività sportive individuali e di squadra, tecnica dei fondamentali e acquisizione delle regole di gioco.

Le attività proposte avverranno:

- con lezioni frontali,
- lavoro cooperativo (gruppi con modalità di lavoro definite e predisposte)
- lavori di gruppo e assegnazione dei compiti,
- osservazione diretta e finalizzata.

Analisi di partenza:

Valutazione delle capacità condizionali e coordinative.

Conoscenza delle caratteristiche e delle abilità motorie individuali, attraverso prove attitudinali.

Obiettivi generali:

Concorrere alla formazione ed alla educazione di ogni alunno.

Favorire la socializzazione e l’integrazione del singolo alunno all’interno del gruppo, attraverso la collaborazione per raggiungere obiettivi comuni.

Consolidare la conoscenza delle regole del gioco di squadra, applicandone le regole.

Presa di coscienza di sé attraverso le attività motorie e sportive

Presa di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti per arrivare all’autovalutazione

Obiettivi specifici:

- potenziamento fisiologico
- migliorare le capacità condizionali (velocità, resistenza e forza)

Sport individuali:

Esercizi di corsa, scatti, andature pre-atletiche, esercizi di allungamento e potenziamento generale. Percorsi misti preparatori alle varie attività individuali e anche di gruppo.

- Attività atletiche individuali (staffetta, salto degli ostacoli, corsa veloce, getto del peso)

Sport di squadra:

- pallavolo fondamentali
- pallacanestro fondamentali
- pallamano fondamentali
- calcetto fondamentali di gioco e fair paly
- frisbee.

Argomenti teorici: Per la parte teorica si ricorrerà ad appunti e fotocopie forniti dall'insegnate

Valutazione:

Per la valutazione relativa all'area motoria saranno individuate alcune prestazioni tra quelle che indicano il possesso e il livello delle capacità e delle acquisizioni di tipo motorio e sportivo il più possibile correlate con l'obiettivo prefissato.

L' Insegnante

Sanseverino Luciana