

**Istituto Statale di Istruzione Superiore
"ISS Ugo Foscolo"
Teano**

PROGRAMMAZIONE EDUCATIVA – DIDATTICA DI EDUCAZIONE FISICA

ANNO SCOLASTICO 2017-2018

2° BIENNIO – CLASSI : 3AS

La programmazione di educazione fisica prevede un primo periodo di raccolta ed esame dei dati riguardanti l'ambiente, il contesto socio culturale, l'età psicologica degli allievi, l'attrezzatura disponibile e la possibilità di partecipare ad attività sportive.

Si effettueranno pertanto dei test di ingresso per conoscere il livello di partenza di ciascun allievo.

Gli obiettivi cognitivi e non cognitivi, i settori di contenuti e le metodologie sono definiti come da seguente prospetto. Per la terza e quarta classe l'insegnamento dell'Educazione Fisica si propone le seguenti finalità:

1. l'acquisizione di una cultura delle attività di moto e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza dei diversi significati che lo sport assume nell'attuale società;
2. la scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possano tradursi in capacità trasferibili al campo lavorativo e del tempo libero;
3. l'evoluzione e il consolidamento di una equilibrata coscienza sociale, basata sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di integrarsi e differenziarsi nel e dal gruppo, tramite l'esperienza concreta di contatti socio-relazionali soddisfacenti.
4. La conoscenza, e la pratica scolastica, di non meno di due sport di squadra scelti fra Pallavolo, Pallacanestro, Pallaman, Calcio. E singoli Kick Boxing

OBIETTIVI COGNITIVI :

- ° strutturazione – consolidamento dello schema corporeo e degli schemi motori di base.
- ° analisi e sviluppo delle abilità motorie
- ° insegnamento progressivo e graduale dei giochi sportivi.
- ° incrementare e sviluppare le capacità motorie (condizionali, coordinative e mobilità articolare);
- ° sensibilizzare gli alunni alla partecipazione attiva sia a livello di attività individuale, sia a livello di lavoro di gruppo;
- ° conoscere l'anatomia e le funzioni del corpo umano;
- ° educazione igienico-sanitaria.

OBIETTIVI EDUCATIVI:

- ° rispettare l'ambiente, vivere un giusto rapporto con i coetanei e gli adulti, controllare i propri gesti, non usare violenza;
- ° apprendere come l'Educazione Fisica e lo Sport siano una giusta utilizzazione del tempo libero al fine di rafforzare la propria volontà e la capacità di controllo e mantenere lo stato di benessere fisico e psicologico.
- ° rispettare l'ambiente, vivere un giusto rapporto con i coetanei e gli adulti, controllare i propri gesti non usare violenza;
- ° apprendere come l'Educazione Fisica e lo Sport siano una giusta utilizzazione del tempo libero al fine di rafforzare la propria volontà e la capacità di controllo e mantenere lo stato di benessere fisico e psicologico.

ATTIVITA' DIDATTICA E CONTENUTI:

La struttura di un corretto schema corporeo, così come il consolidamento degli schemi motori di base, verranno acquisiti dagli allievi della prima e seconda classe mediante l'esecuzione degli esercizi che implicano rapporti non abituali tra corpo e lo spazio in situazioni temporali

differenti. Si stimolerà lo sviluppo delle abilità motorie attraverso esercizi di equilibrio, coordinazione generale, di potenziamento fisiologico e di affinamento delle capacità condizionali (forza, resistenza, - velocità e mobilità articolare). Infine l'avviamento alla pratica sportiva avrà lo scopo di migliorare le capacità di socializzazione favorendo la formazione di rapporti positivi con gli altri, in base alle più civili regole del vivere sociale. **Per la terza e la quarta classe** l'attività motoria sarà finalizzata all'aumento della resistenza e quindi della funzionalità cardio-circolatoria e respiratoria e all'incremento della forza, potenza, elasticità muscolare, rapidità, coordinazione, destrezza e scioltezza articolare.

METODOLOGIA DI LAVORO E CRITERI DI VALUTAZIONE:

Si seguirà un metodo operativo di facile apprendimento per ottenere l'attenzione ed interesse da parte degli allievi: spiegazioni degli esercizi con termini tecnici semplici e facilmente comprensibili, dimostrazione degli esercizi, esecuzione da parte degli alunni.

Si darà spazio anche a momenti didattici individuali ove necessario. Per lavorare sia sul potenziamento organico per sullo sviluppo delle capacità fisiche generali per gli allievi di terza e quarta verranno privilegiate attività a carattere globale, percorsi misti, attività svolte in circuito. Si terrà sempre conto, nel quantificare intensità e durata del lavoro dell'età, del sesso e delle caratteristiche psico-morfologiche degli allievi. Il processo di verifica e valutazione avrà come riferimento questionari, colloqui e i test d'ingresso per confrontare la situazione iniziale con quella intermedia e finale ma si prenderanno in esame anche la buona volontà, il comportamento e la partecipazione attiva nel gruppo mostrati dagli allievi. Si organizzeranno tornei di Pallavolo, Calcio, sia interni che esterni partecipando anche a manifestazioni sportive.

Prof.

Galatona Galati

**Istituto Statale di Istruzione Superiore
"ISS Ugo Foscolo"
TEANO**

Programma Scienze Motorie
2° Biennio - CLASSE: 3AS
ANNO SCOLASTICO 2017-2018

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:

Miglioramento delle qualità di base, resistenza, velocità, estensibilità, forza.

ESERCIZI A CARICO NATURALE:

- Esercizi di potenziamento e tonificanti delle varie fasce muscolari
- Esercizi di opposizione e di resistenza
- Esercizi di destrezza
- Esercizi di stretching
- Esercizi di reazione
- Esercizi di coordinazione
- Esercizi di equilibrio.

ESERCIZI AI GRANDI ATTREZZI:

- Spalliera
- Esercizi in appoggio semplice- misto- doppio- in sospensione- verticale- uscita dalla sospensione.

CAVALLINA:

Esercizi propedeutici ai volteggi
Salto volteggio
Volteggio, Volteggio framezzo, Capovolta.

ESERCIZI ELEMENTARI:

Ginnastica di base e terminologia ginnastica
Andature ginnastiche
Salti, saltelli, passi e balzi vari
Varie forme di corsa.

ESERCIZI DI PREACROBATICA:

Capovolta rotolata in avanti ed esercizi preparatori
Capovolta indietro ed esercizi preparatori
Capovolta saltata sul materasso, con passaggio nei cerchi
Verticale in doppio appoggio.

ATLETICA LEGGERA:

Esercizi di preatletica generale e specifica
Corsa veloce, blocchi di partenza
Corsa campestre, Corsa ad ostacoli
Staffetta 4X100, Lancio del disco esercizi propedeutici, Getto del peso esercizi propedeutici
Salto in alto esercizi propedeutici
Salto in lungo esercizi propedeutici

PALLAVOLO E PALLACANESTRO: Tecnica e schemi di gioco

CENNI DI FISIOLOGIA E ANATOMIA

PRONTO SOCCORSO

IL DOCENTE

Salvatore Babu