

Anno Scolastico 2020-21  
Classe 3B LINGUISTICO

**DISCIPLINA** EDUCAZIONE FISICA  
DOCENTE: QUADRIO Morena

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### **CONTENUTI**

#### **OBIETTIVO 1**

##### **1) INCREMENTO DELLA RESISTENZA AEROBICA**

- Sviluppo della resistenza aerobica mediante esercitazioni di corsa continua ad andatura lenta e di durata progressivamente crescente.

##### **2) SVILUPPO DELLA FORZA MUSCOLARE**

- Tonificazione muscolare generale e specifica degli arti superiori ed inferiori a corpo libero a carico naturale.

- Circuit training

- Tabata work out

- Irrobustimento arti inferiori con andature di preatletismo: skip avanti, indietro, singolo, alternato, basso, balzi, corsa rimbalzata, superamento ostacoli bassi ecc.

- Tonificazione della muscolatura addominale e paravertebrale mediante serie di ripetizioni.

##### **TESTS MOTORI**

- ADDOMINALI IN 30'': forza addominali
- PIEGAMENTI ARTI SUPERIORI : forza arti superiori

##### **3) SVILUPPO DELLA VELOCITA'**

- Miglioramento della reattività e ricerca della velocità mediante esercizi di prontezza e rapidità ed esercizi di preatletismo atti al perfezionamento della corsa veloce.

##### **4) MOBILITA' ARTICOLARE**

- Mobilità articolare: esercizi di mobilizzazione delle articolazioni scapolo-omerali, coxo-femorali e della colonna vertebrale in forma attiva; mobilità passiva: esercizi di stretching per i vari distretti muscolari.

#### **OBIETTIVO 2**

- Esercitazioni di coordinazione dinamica generale ed intersegmentaria: saltelli con funicelle, esercizi per coordinazione dissociata arti superiori/inferiori

- Esercitazioni di coordinazione oculo- manuale con l'utilizzo di palline (giocoleria)

### **OBIETTIVI 3 e 4 : CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE**

- PING PONG
- BADMINTON

### **OBIETTIVO 5**

- Le capacità condizionali e coordinative.
- Il sistema muscolare e la contrazione.
- La forza e il suo allenamento: circuit training, metodologie a carico naturale e con sovraccarico.
- La resistenza e il suo allenamento.

### **OBIETTIVO 6**

- Educazione posturale
- Importanza di uno stile di vita attivo per la tutela della salute

### **STRUMENTI**

Grandi e piccoli attrezzi (palline, funicelle, bastoni, materassini, mazze, racchette ecc.)

Pista atletica esterna

Palestra

DAD

### **METODOLOGIA**

A seconda dell'argomento e delle attività trattati sono stati utilizzati:

- lezioni frontali
- lezioni partecipate
- lezioni guidate (scoperta guidata)
- esercitazioni individuali, a coppie e di gruppo
- giochi sportivi a coppie.

Nella conduzione dell'attività, al fine di stimolare il coinvolgimento di tutti gli alunni e per far vivere l'esercizio fisico come fonte di esperienze gratificanti, si è ritenuto indispensabile adattare le richieste alle diverse capacità dei singoli, affinché ognuno abbia potuto partecipare e dare il proprio contributo in misura delle proprie possibilità.

### **VERIFICA/VALUTAZIONE**

Per la verifica degli obiettivi di tipo pratico sono stati utilizzati dei "test motori" e delle prove pratiche, la cui valutazione è stata effettuata rispettivamente attraverso specifiche tabelle di riferimento e osservazione sistematica.

Per gli argomenti teorici sono state effettuate prove scritte con domande aperte e/o a scelta multipla.

## ***Indice***

- 1.1 Profilo generale della classe**
  - 1.2 Alunni con bisogni educativi speciali**
  - 1.3 Livelli finali rilevati e fonti di rilevazione dei dati**
  - 2. Quadro delle competenze**
    - 2.1 Articolazione delle competenze**
  - 3. Contenuti specifici del programma**
  - 4. Eventuali percorsi multidisciplinari**
  - 5. Metodologie**
  - 6. Ausili didattici**
  - 7. Modalità di recupero delle lacune rilevate e di eventuale valorizzazione delle eccellenze**
  - 8. Verifica e valutazione degli apprendimenti**
  - 9. Competenze Europee**
- Allegato 1: programma svolto**