

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

Anno Scolastico 2015/2016 classe 1A

OBIETTIVI DI CARATTERE GENERALE

- a) migliorare le conoscenze e le abilità rispetto alla situazione di partenza;
- b) favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente aiutandolo a superare le difficoltà e contraddizioni dell'età;
- c) prendere coscienza della corporeità in ambiente naturale e di libera espressività;
- d) cominciare ad acquisire abitudini al movimento che introducano il concetto di sport come costume di vita, e che portino gradualmente alla conoscenza dei diversi significati che lo sport può assumere nella società attuale (in relazione alla salute e all'equilibrio psico fisico.
- e) promuovere attività sportive e favorire situazioni di sano confronto agonistico con lo sviluppo di capacità arbitrali e di controllo emotivo.
- f) promuovere l'evoluzione di un'equilibrata coscienza sociale che nasce dalla capacità di ognuno di integrarsi (differenziandosi) nel gruppo-classe.

METODI E CONTENUTI

Usufruendo dei materiali in dotazione alla Scuola sono state privilegiate le seguenti attività:

- Esercitazioni individuali, a coppie con piccoli attrezzi (elastico)
- lezioni di tennis.
- Test pratico e scritto sul tennis relativo alle unità svolte.
- Descrittiva di 40 esercizi con piccolo attrezzo.

- Andature e percorsi ginnastici vari di coordinazione arti superiori e inferiori.

- Elementi caratterizzanti l'allenamento lavoro con piccoli attrezzi a coppie con descrittiva delle combinazioni (40 esercizi con elastico) per apprendimento del linguaggio tecnico specifico

della materia, apprendimento mnemonico della sequenza, esecuzione pratica per valutazione formativa.

- Elementi di base del corpo libero obbligatorio: flessione del busto avanti, candela, massima squadra, capovolta dietro sulla spalla.
 - Esercitazioni di potenziamento con carichi gradualmente (carico naturale, andature di potenziamento), nel rispetto delle leggi inerenti allo sviluppo auxologico dell'età.

Mestre 5/05/2016

L'insegnante
Tiziana Barzanti

Studente

Studente