

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

Classe 4H

Anno Scolastico 2015/2016

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
- e) promuovere attività sportive e favorire situazioni di sano confronto agonistico, sviluppando capacità arbitrali .
- 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 coppia con piccoli attrezzi (bacchetta)
- Esercitazioni di potenziamento con carichi gradualmente (carico naturale, andature di potenziamento), nel rispetto delle leggi inerenti allo sviluppo auxologico dell'età.
- Attività ludiche propedeutiche ai giochi sportivi quali: pallavolo , calcio a cinque, tennis tavolo sviluppandone autonomamente sia i concetti relativi ai fondamentali individuali e di squadra, sia gli aspetti tattici di base come: la disposizione in campo nelle varie situazioni di gioco..
- Attività propedeutiche con utilizzo di piccoli attrezzi per una descrittiva di 50 esercizi memorizzati in sequenza e svolti a coppie per valutazione formativa(ideazione sequenza, memorizzazione, esecuzione in coppia.

- Elementi base dello stretching.
- Test scritto sui muscoli.
- Test sugli elementi di base della pallavolo.
- Test scritto sul programma svolto nelle unità di tennis.
- Descrittiva di 50 esercizi con uso di un piccolo attrezzo(bacchetta)
- Partecipazione al torneo interno di pallavolo mista .

Mestre, 05/06/2016

L'insegnante
Tiziana Barzanti

Studente

Studente