PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

 CLASSE 1 D A. S. 2019/20 PROF. ALLEVA MASSIMO

Dopo una rapida osservazioni effettuate all’inizio dell’anno ed alla programmazione presentata successivamente, il lavoro svolto nella classe durante l’anno scolastico si è principalmente rivolto alla rielaborazione degli schemi motori ed al loro consolidamento.

Si è data importanza ovviamente anche alle capacità coordinative e condizionali quali:

-velocità

-resistenza

-coordinazione

-equilibrio

-mobilità articolare

-forza.

I ragazzi si sono cimentati in esercizi di avviamento alla pratica sportiva nella corsa campestre esercitandosi nella corsa di resistenza sia a tempo che su varie distanze (mt.1000, 1500, mini- Cooper).

Nell’atletica leggera, mediante esercizi propedeutici e primi accenni alle varie tecniche nelle seguenti discipline: velocità (scatti, allunghi, progressioni, mt. 30, navetta); getto del peso

tecnica O’ Brien ( utilizzo palle mediche da 2 e 3 chili con lanci frontali, laterali, dorsali ).

Per quanto concerne i giochi di squadra i ragazzi si sono cimentati nel calcetto, basket e pallavolo.

Inoltre gli alunni hanno praticato anche il tennis tavolo.

Nello specifico gli alunni si sono impegnati in esercizi proposti in modo singolo, a coppie, a gruppi, a squadre; utilizzando le attrezzature messe a disposizione della scuola il tutto al fine di dare loro nuovi stimoli e fare esperienze quanto più varie per arricchire il loro bagaglio sia motorio che personale. Infatti le capacità coordinative e condizionali hanno potuto migliorare e consolidarsi.

Inoltre tali modalità hanno cercato di rafforzare il concetto di gruppo-classe. Tutti gli esercizi, soprattutto quelli nuovi, sono stati dimostrati inizialmente, e successivamente eseguiti dagli alunni, partendo dal metodo analitico per arrivare al metodo globale. Tale metodo si è rivelato molto positivo poiché ha dato agli alunni la chiara consapevolezza delle proprie capacità e del progressivo miglioramento degli stessi.

Nel periodo di D.A.D. le lezioni hanno portato all’ utilizzo del libro di testo e via internet di tutorial, oltre all’ arricchimento dato dal docente con ulteriori spiegazioni ed integrazioni.

Gli argomenti trattati sono stati: getto del peso portato avanti con video di proposte rivolte a ragazzi della stessa età degli alunni, ragazzi agonisti, professionisti; sviscerando i vari momenti della tecnica sia O’ Brien, sia rotatoria.

Altro argomento la nomenclatura, la terminologia corretta. Di seguito inventare una progressione a corpo libero da dimostrare attraverso un video con la corretta nomenclatura.

Accenni alla struttura muscolare, ai legamenti e tendini.

Durante le lezioni è stato usato sempre un linguaggio tecnico consono alla disciplina.

 Roma 01-06-2020 Il docente

 Massimo Alleva