PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSE 3 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 al consolidamento degli schemi motori di base.

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, test mini- Cooper).

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

(rincorsa, arto di stacco, fase di volo, atterraggio).

Nella ginnastica artistica i ragazzi si sono cimentai nel trampolino elastico (rinbalzi semplici, con rotazioni, con rincorsa vari atteggiamenti in volo, atterraggio).

Per quanto concerne i giochi di squadra si è lavorato sulla pallavolo, sul calcetto e sul basket con esercizi propedeutici ai vari fondamentali individuali.

Inoltre gli alunni hanno praticato il gioco del 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 quali: coni, panche, ed i grandi attrezzi già menzionati; 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: salto in alto: storia dell’evoluzione della tecnica, analisi dei singoli momenti dalla rincorsa all’ atterraggio.

Altro argomento la colonna vertebrale, il midollo spinale, nervi motori e sensitivi, paramorfismi e dismorfismi.

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

Roma 02-06-2020 Il docente

Massimo Alleva