

*Istituto Comprensivo Como Borgovico
Scuola Secondaria di Primo Grado "U. Foscolo"*

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA - A.S. 2015/2016

CLASSE: 3[^]D - Insegnante: Prof. Fabrizio Lo Presti.

In relazione agli obiettivi fissati all'inizio dell'anno scolastico (vedi programmazione), si sono svolte le seguenti attività didattiche.

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.

Contenuti:

Esercizi a corpo libero per il miglioramento e consolidamento della coordinazione dinamica globale, con piccoli attrezzi per la coordinazione dei movimenti semplici e coordinati, ai grandi attrezzi per affinare l'equilibrio, uso dell'asse di equilibrio e della trave

Uso della cavallina: didattica e tecnica del volteggio a gambe divaricate.

Attività di coordinazione a corpo libero e con la palla, esecuzione di circuiti di abilità motoria, di agilità con risoluzione del problema motorio "Agility" uso di piccoli e grandi attrezzi.

Giochi per il miglioramento e il consolidamento delle capacità coordinative: "Palla prigioniera con l'uso dei corridoi", Pallavolo, Palla Base, Dodgeball

Salute e benessere prevenzione e sicurezza.

- 1. Resistenza**
- 2. Forza**
- 3. Velocità**

Contenuti:

1. Verifica dell'efficienza dell'apparato cardio-circolatorio e respiratorio, corsa lenta e prolungata nel tempo, test di Cooper, lavoro in circuito , giochi protratti nel tempo.
2. Miglioramento della forza dei maggiori gruppi muscolari (arti superiori, arti inferiori, addome) mediante esercizi a corpo libero e a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi, uso della spalliera.
3. Esercizi di rapidità dei movimenti ciclici e aciclici andature a ginocchia alte e calciata dietro, corsa sul posto. Velocità di reazione e di esecuzione.
4. Aumento della mobilità e della scioltezza articolare mediante esercizi a corpo libero.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva.**Contenuti:**

Comprensione del significato del lavoro svolto in palestra.

Il gioco lo sport le regole e il fair play.**Contenuti:**

Conoscenza ed applicazione dei fondamentali dei giochi di squadra:

Pallavolo: didattica e tecnica del palleggio frontale, del bagher e della battuta frontale dal basso;

Pallacanestro: didattica e tecnica del palleggio, del passaggio e del tiro a canestro da fermo e in movimento (terzo tempo);

e tramite i medesimi ed altri giochi, dimostrare di essere leali, rispettare i compagni e gli avversari, accettare la sconfitta e ascoltare gli altri.

Torneo d'Istituto di Pallavolo.

Parte teorica:

Sport di squadra:

Pallavolo: cenni storici, campo e attrezzatura, regole principali, fondamentali individuali.

Pallacanestro: cenni storici, campo e attrezzatura, regole principali e infrazioni principali, fondamentali con la palla e ruoli.

Il doping: Salute e sicurezza, classi di sostanze proibite ed effetti principali, metodi proibiti.

Esperienza sportiva.