

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
anno scolastico 2015/2016
classe II mecc

Docente: Commisso Renata

Strutture e attrezzi utilizzati: palestra con campo da pallavolo e relativi palloni.

Metodologia didattica: Approccio globale ed analitico dei contenuti con metodologia graduale e progressiva.

Mezzi e strumenti utilizzati: Lezione frontale. Giochi di squadra e compiti di arbitraggio. Giochi polivalenti aspecifici. Discussioni di gruppo.

Strumenti di verifica: Osservazione sistematica della partecipazione. Questionari di verifica. Impegno e miglioramento delle capacità motorie.

Obiettivi raggiunti in termini di:

CONTENUTI

Lezioni pratiche:

- ❑ Deambulazione, corsa varia e facili andature ginniche;
- ❑ Esercizi respiratori e di rilassamento muscolare;
- ❑ Esercizi di mobilizzazione articolare;
- ❑ Esercizi di coordinazione statica e dinamica generale;
- ❑ Esercizi di percezione dell'equilibrio in forma statica e dinamica;
- ❑ Esercizio di potenziamento organico generale;
- ❑ *Attività sportiva di squadra: pallavolo;*

Lezioni teoriche:

L'organizzazione del corpo umano.

L'apparato locomotore: i paramorfismi e dimorfismi della colonna vertebrale;

l'apparato muscolare: la classificazione dei muscoli; muscoli agonisti e antagonisti; fibre bianche e fibre rosse; il tono muscolare, i muscoli dello scheletro assile e appendicolare.