

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

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:

1. Deambulazione, corsa varia e facili andature ginniche;
2. Esercizi respiratori e di rilassamento muscolare;
3. Esercizi di mobilizzazione articolare;
4. Esercizi di coordinazione statica e dinamica generale;
5. Esercizi di percezione dell'equilibrio in forma statica e dinamica;
6. Esercizio di potenziamento organico generale;
7. Attività sportiva di squadra: pallavolo;

Lezioni teoriche:

L'apparato locomotore: scheletro assile e appendicolare; i paramorfismi della colonna vertebrale; le articolazioni mobili semimobili e fissi.

L'apparato muscolare

L'insegnante
prof.ssa Renata Commisso