

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
anno scolastico 2015/2016
classe III 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'apparato locomotore: ossa, articolazioni e muscoli.

I muscoli del tronco e i muscoli respiratori; i muscoli dello scheletro appendicolare.

Il sistema nervoso centrale e periferico.

L'insegnante

prof.ssa Renata Commisso