

IPSIA Siderno

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA svolto per la CLASSE 1 B Moda

A.S. 2015/16 Prof Francesco Fonti

CONTENUTI DEL PROGRAMMA:

Sulla base della programmazione annuale preventivata, l'attività realizzata è stata parzialmente condizionata da una ridotta disponibilità di impianti sportivi adeguati ma ha seguito nelle linee generali quanto previsto.

- **Attività a corpo libero**, per l'incremento della mobilità della catena cinetica muscolare posteriore attraverso esercizi di allungamento
- **Attività aerobica** di corsa a regime cardiaco controllato (135/140 pulsazioni x 1') ;
- **Attività di potenziamento muscolare** effettuate a carico naturale e con moderati sovrappesi ;
- **Atletica leggera**; Corsa veloce ed a regime di interval-training e controllo dell'equilibrio dinamico, esercitazioni su distanze di m.60 e m.80 effettuate in serie;
- **Pugilato**: Elementi pratici per le tecniche di base
- **Attività per la coordinazione generale ed intersegmentaria**: pratica del salto alla funicella con varianti legate al ritmo ed alla ricchezza delle variabili esecutive;
- **Pallavolo**; Regolamento; Tecnica dei fondamentali di base (presalto, palleggio, bagher, muro, schiacciata , battuta); tecniche e tattiche di gioco; acquisizione delle regole di gioco, definizione dei ruoli e delle posizioni in campo; esercitazioni con la palla per l'incremento delle qualità di percezione spazio-temporale e della coordinazione generale ed intersegmentaria.
- **Pallacanestro**; Regolamento; Fondamentali di base (palleggio, passaggi, lanci, arresto e tiro, terzo tempo) con attività addestrative reiterate ad incremento parallelo delle coordinazione oculo manuale, generale ed intersegmentaria; pratica di gioco "stop & go " per la comprensione degli errori e dei falli effettuati. Esercitazioni a gruppi con gare 2 vs 2 , 3 vs 3, 4 vs 4 con schemi di difesa-attacco e possesso palla per chi segna; Gare a tutto campo a sparring condizionato (spostamenti e passaggi senza palleggio stabiliti in anticipo); penetrazione; taglia fuori; acquisizione delle regole di gioco.

VERIFICHE

Sono state effettuate sulle base dei risultati scaturiti da prove sugli elementi previsti nella pianificazione didattica , sull'impegno dimostrato nel corso dell'anno

Siderno 31/05/2016

Francesco Fonti