

EDUCAZIONE FISICA CLASSE 3^A PROGETTO CINQUE

MODULO	CONOSCENZE	CAPACITA'-COMPETENZE
<p>1)ATTIVAZIONE GENERALE (RISCALDAMENTO)</p> <p>Periodo: tutto l'anno Verifica: fine Marzo Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti: attrezzature sportive in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione infortunistica attraverso il riscaldamento e regolari abitudini operative</p>	<p>-Saper condurre autonomamente il riscaldamento di base attraverso appropriate esercitazioni</p>
<p>2)CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE (a coppie e con piccoli attrezzi)</p> <p>Periodo: tutto l'anno Verifica: Ottobre e fine Maggio Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti: attrezzature sportive in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Potenziamento fisiologico: progressivo miglioramento delle qualità condizionali, con particolare attenzione al momento auxologico (forza naturale e recupero cardio-circolatorio) -Test di verifica delle capacità condizionali e coordinative</p>	<p>-Saper eseguire un lavoro, anche a coppie, di forza, resistenza, agilità e coordinazione con la palla, palla medica, funicella, ostacoli, etc. -Padronanza nell'eseguire i test di verifica</p>
<p>3)PALLAVOLO E RUGBY</p> <p>Periodo: Sett-Dicembre Verifica: fine Gennaio Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti: attrezzature sportive in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Conoscenza di elementi tecnici-tattici e regolamentari dei giochi in oggetto</p>	<p>-Praticare forme propedeutiche ed adattamenti presportivi -Eseguire gesti tecnico-tattici con una certa correttezza degli sport di squadra in oggetto -Sapersi relazionare in attività finalizzate ad obiettivi comuni al gruppo, dimostrando di: -partecipare attivamente e collaborare ad iniziative sportive e al dialogo educativo, coinvolgendo anche i compagni in situazioni sportive e giochi di squadra -organizzare il proprio tempo per gestire e rispettare gli impegni presi</p>

EDUCAZIONE FISICA

MODULO	CONOSCENZE	CAPACITA'-COMPETENZE
<p>4)PALLACANESTRO E CALCIO A 5</p> <p>Periodo: Gennaio-Aprile Verifica: metà Maggio Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti: attrezzature sportive in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Conoscenza di elementi tecnici-tattici e regolamentari dei giochi in oggetto</p>	<p>-Praticare forme propedeutiche ed adattamenti presportivi -Eeguire gesti tecnico-tattici con una certa correttezza degli sport di squadra in oggetto -Sapersi relazionare in attività finalizzate ad obiettivi comuni al gruppo, dimostrando di: -partecipare attivamente e collaborare ad iniziative sportive e al dialogo educativo, coinvolgendo anche i compagni in situazioni sportive e giochi di squadra -organizzare il proprio tempo per gestire e rispettare gli impegni presi</p>
<p>5)ATLETICA LEGGERA</p> <p>Periodo: Febbraio-Maggio Verifica: fine Maggio Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti: attrezzature sportive in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Conoscenza tecnica di alcune specialità dell'atletica leggera.</p>	<p>-Eeguire i principali gesti tecnici di alcune specialità, quali: la corsa veloce con partenza dai blocchi, a corsa ad ostacoli, la corsa di resistenza, il getto del peso ed il salto in alto.</p>