

EDUCAZIONE FISICA 3^a tradizionale

MODULO	CONOSCENZE	CAPACITA'-COMPETENZE
<p>1)CORSA CAMPESTRE</p> <p>Periodo: Settembre-Ottobre Verifica: entro fine Ottobre Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti: attrezzature in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Conoscenza dei principi dell'allenamento aerobico attraverso le attività di durata: lavoro lungo e lento, lavoro medio e Fartlek</p>	<p>-Saper mettere in pratica i sistemi per il miglioramento della resistenza organica ed i riferimenti valutativi (test di Cooper)</p>
<p>2)CAPACITA' CONDIZIONALI</p> <p>Periodo: tutto l'anno Verifica: fine Aprile Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti: attrezzature in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Conoscenza delle generali esercitazioni in relazione all'efficienza fisica e relativi tests condizionali (forza, velocità, resistenza)</p>	<p>-Padronanza nell'applicazione dei tests riguardanti la forza e la velocità</p>
<p>3)RISCALDAMENTO (CONDUZIONE AUTONOMA)</p> <p>Periodo: tutto l'anno Verifica: metà Dicembre Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti: attrezzature in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Conoscenza sia delle esercitazioni che delle funzione primaria che riveste il "riscaldamento" prima di un impegnativo e specifico lavoro muscolare</p>	<p>-Saper eseguire, oltre alle altre esercitazioni generali, anche le metodologie adeguate in riferimento a specifiche attività ginnico-sportive</p>
<p>4)CAPACITA' COORDINATIVE</p> <p>Periodo: tutto l'anno Verifica: fine Aprile Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti: attrezzature in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Conoscenza di esercitazioni specifiche per lo sviluppo delle capacità coordinative con l'utilizzo dei grandi attrezzi: palco di salita, spalliera, cavallina, suolo, tappeti, etc.</p>	<p>-Padronanza nell'applicazione degli esercizi con i grandi attrezzi</p>

EDUCAZIONE FISICA

MODULO	CONOSCENZE	CAPACITA'-COMPETENZE
<p>5)POTENZIAMENTO MUSCOLARE</p> <p>Periodo: Dicembre-Marzo Verifica: metà Aprile Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti: attrezzature in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Conoscenza del lavoro di tonificazione generale con l'ausilio delle macchine della sala pesi e del lavoro in circuito</p>	
<p>6)PALLAVOLO E RUGBY</p> <p>Periodo: Settembre-Dicembre Verifica: metà Gennaio Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti: attrezzature in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Conoscenza dei fondamentali individuali e di squadra; conoscenza ed applicazione del regolamento in fase di gioco, anche attraverso l'arbitraggio</p>	
<p>7)PALLACANESTRO E CALCIO A 5</p> <p>Periodo: Gennaio-Maggio Verifica: entro fine Maggio Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti: attrezzature in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Conoscenza dei fondamentali individuali e di squadra; conoscenza ed applicazione del regolamento in fase di gioco, anche attraverso l'arbitraggio</p>	
<p>8)ATLETICA LEGGERA</p> <p>Periodo: Febbraio-Maggio Verifica: entro fine Maggio Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti: attrezzature in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Conoscenze tecniche e di giuria delle specialità dell'atletica leggera, quali la corsa ad ostacoli, il salto in alto, il getto del peso, etc.</p>	<p>- Saper compiere i gesti delle specialità trattate in modo sempre più corretto.</p>