

LICEO SCIENTIFICO "AVOGADRO"  
A.S. 2021-2022  
EDUCAZIONE FISICA — PROGRAMMAZIONE EDUCATIVA  
Svolto Classe 4F  
Prof. GREÀ SILVIA

**OBIETTIVI EDUCATIVI**

- Acquisizione di abitudini sportive permanenti, intese come capacità dell'alunno di gestire autonomamente un programma di regolare attività motoria. Lo scopo è quello di perseguire un buon stato di salute psicofisica.  
Sviluppo della socialità e del senso civico in ambito sportivo e sociale in genere
- Rispetto delle regole di comportamento.
- Abitudine all'impegno regolare e costante anche attraverso l'accettazione della fatica fisica ed organica. Apprendimento di una cultura sportiva che sia, oltre a pratica costante, anche conoscenza scientifica della motricità dei suoi vari aspetti.

**OBIETTIVI DIDATTICI ED EDUCATIVI SPECIFICI**

- Miglioramento degli schemi motori, sia quelli più semplici che quelli più complessi in relazione all'incremento generale della coordinazione motoria e della destrezza.
- Incremento e sviluppo delle capacità fisiche condizionali generali.

**CONTENUTI**

- Riattivazione e potenziamento della condizione fisico motoria.
- Miglioramento delle capacità condizionali quali: forza, resistenza e velocità e capacità coordinative: destrezza, coordinazione generale ed oculomanuale.
- Attività motoria finalizzata all'incremento della resistenza e quindi della funzionalità cardio-circolatoria e respiratoria:
  - 1) corsa continua prolungata (jogging);
  - 2) corsa continua eseguita con variazioni di ritmo;
  - 3) corsa eseguita a ritmi più o meno sostenuti con attenzione alle pause di recupero (intervalli training);

- 4) attività varia e ripetuta eseguita su circuiti predisposti.
- Attività motoria finalizzata all'incremento della forza, potenza, elasticità muscolare:
    - 1) esercizi a carico naturale;
    - 2) esercizi di opposizione e resistenza eseguiti con attrezzi;
    - 3) esercizi con carichi adeguati alla funzione allenante;
    - 4) esercizi di tipo isometrico;
    - 5) esercizi di pliometria;
    - 6) saltelli elastici
    - 7) esercizi di allungamento e stretching, esercizi di trofizzazione muscolare, esercizi di potenziamento muscolare: muscoli addominali, dorsali, arti inferiori e superiori;
    - 8) esercizi posturali.
  - Esercizi con la funicella: saltelli di ario tipo per incremento di forza e coordinazione
  - Esercizi con pesetti per potenziamento arti superiori

Gli esercizi sono proposti anche in forma di percorso o attraverso esercitazioni in serie.

- Attività motoria finalizzata all'incremento della rapidità, coordinazione, destrezza e scioltezza articolare:
  - 1) Esercizi eseguiti in gruppo (propedeutici ai giochi sportivi);
  - 2) esercitazioni propedeutiche alla corsa veloce (esercizi di reattività agli stimoli, andatura pre-atletiche, scatti con partenze variate, ecc...)
- Elementi di preatletismo e propedeutici di base dell'atletica leggera:
  - 1) Salto in lungo
  - 2) Elementi di base della pallacanestro, propedeutici al gioco, palleggi, scambi, lanci, tiri a canestro, lavoro a coppia e a gruppi;
  - 3) Conoscenza approfondita della pallavolo, revisione fondamentale, schemi di gioco e partite con arbitraggio;
  - 4) Percorsi ginnici;
  - 5) Attività sportive di squadra, attività ludiche, giochi sportivi, pallavolo, pallacanestro.

Sono favorite le esercitazioni di squadra e il lavoro di gruppo.

- Mantenimento o incremento delle qualità condizionali: forza, rapidità/velocità, mobilità articolare, resistenza.
- Conoscenza e pratica dei principali giochi di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano).
- Conoscenza e pratica di alcune discipline sportive individuali (atletica leggera, tennis tavolo), attività e partite in forma ludica.
- Conoscenza dettagliata ed esecuzione dei principali esercizi per l'incremento delle qualità condizionali, eseguiti a corpo libero, utilizzando i piccoli e grandi attrezzi. Disponibili.

Per quanto riguarda le parti del programma con uso di attrezzi, ci si atterrà alle norme anticovid emanate e si attuerà una rigorosa igienizzazione degli eventuali attrezzi usati.

#### **PARTE TEORICA**

- Le dipendenze: uso, abuso e dipendenza
- Tabacco e alcool: sostanze tossiche contenute, effetti sull'organismo
- Le droghe e i loro effetti: cannabis, cocaina e ecstasy, droghe sintetiche, dipendenza e spaccio
- Le dipendenze comportamentali
- Dipendenza da videogiochi e internet, gioco d'azzardo, dismorfia muscolare.
- Il doping: lotta al doping
- Agenzia e codice Wada
- Sostanze proibite anabolizzanti, diuretici, steroidi, ormoni, stimolanti, analgesici, cannabinoidi
- Metodi proibiti del doping, sostanze proibite e soggette a restrizioni

L'INSEGNANTE



GLI ALUNNI

Sono favorite le esercitazioni di squadra e il lavoro di gruppo.

- Mantenimento o incremento delle qualità condizionali: forza, rapidità, velocità, mobilità articolare, resistenza
- Conoscenza e pratica dei principali giochi di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano).
- Conoscenza e pratica di alcune discipline sportive individuali (atletica leggera, tennis tavolo), attività e partite in forma ludica.
- Conoscenza dettagliata ed esecuzione dei principali esercizi per l'incremento delle qualità condizionali, eseguiti a corpo libero, utilizzando i piccoli e grandi attrezzi Disponibili

Per quanto riguarda le parti del programma con uso di attrezzi, ci si atterrà alle norme anticovid emanate e si attuerà una rigorosa igienizzazione degli eventuali attrezzi usati.

#### PARTE TEORICA

- Le dipendenze: uso, abuso e dipendenza
- Tabacco e alcool: sostanze tossiche contenute, effetti sull'organismo
- Le droghe e i loro effetti: cannabis, cocaina e ecstasy, droghe sintetiche, dipendenza e spaccio
- Le dipendenze comportamentali
- Dipendenza da videogiochi e internet, gioco d'azzardo, dismorfia muscolare.
- Il doping: lotta al doping
- Agenzia e codice Wada
- Sostanze proibite: anabolizzanti, diuretici, steroidi, ormoni, stimolanti, analgesici, cannabinoidi
- Metodi proibiti del doping, sostanze proibite e soggette a restrizioni

L'INSEGNANTE

*S. Minetto*

GLI ALUNNI

*Anna Molina  
Sofia Di Francesco*